

## 生き方は息方

人は産声をあげて生まれ、息を引きとり亡くなります。

あたりまえのことですが人の生命は息をすることで育まれます。

呼吸は心と体と周りの空間を養う大事な働きをしています。

緊張状態の時やイライラしている時の呼吸は浅く、心が落ち着いている時や睡眠時の呼吸は深くなります。

逆に緊張している時に深呼吸をすると、段々と落ち着いてきます。

呼吸と心の状態というのは通じ合っているのです。

「よっこいしょ」といって立ち上がったり、お風呂に入って「つつあ〜っ」という声と共に体が緩んだり、声と体は通じ合います。そして声というのは呼吸です。呼吸と体は通じ合っています。

呼吸と心と体、これらは一心同体。日々ゆったりとした心と体で過ごしたければ呼吸を落ち着けることです。

人は影響を受けやすい動物ですから、目の前にせかせかしている人や、運動をしていて呼吸が早い人がいると、その呼吸に引っ張られ、自分の呼吸も早くなってしまう。反対にこちらの呼吸をいつも深くすることを心がけると、こちらの呼吸に周囲の人が引っ張られます。落ち着いた空間作りは自分の呼吸から始まります。

### ・呼吸方法



最初は仰向けで行うとわかりやすいです。吸う時にお腹が膨らみ、吐く時にお腹が凹みます。

できれば鼻呼吸で、できなければ口呼吸で構いません。

次のイラストの赤丸と青丸。肋骨の合わさる場所(赤丸)に向かって、わき腹と恥骨・下腹部(青丸)が近くのように吐きます。吐けるだけ吐くのがポイントです。吐ききったら、

三点の青丸が赤丸から離れるように吸います。呼吸の際は猫背にならないようにしましょう。



この呼吸は骨盤内の深層筋が鍛えられます。体の安定、きれいな姿勢作り、代謝向上、便秘改善、生理痛解消などの効果があり、全身の血流が良くなるので体が温まります。

ヨガなどの健康法でも病氣治しの療法でも呼吸は必ず重要視されます。先程述べたこと以外に「濁気(悪い気)」を吐き出しきって、「清气(良い気)」を吸収する事が大切なのです。

寒くなるとますます呼吸が浅くなります。意識的に深い呼吸をして心も体も緩やかな生活を作りましょう。

### ・12月東光會

足の指をグーにした時に拳のようにポコポコと骨が出ますか？  
出ない方は足先まで気血が巡り

にくい状態です。気血が巡る事で体が温まりますので、足に拳がない人は足の冷え、体の冷えを招きます。足先まで自分の体です。今回はしっかりと足先まで「自覚」する講座。足に拳を作り気血を巡らし、冬の寒さに負けない下半身を作る指圧や体操、呼吸法をご紹介します。代謝向上や姿勢矯正、婦人科疾患、便秘、内臓疾患、応用すれば腰痛、膝痛、軽やかな体使いなど運動器にまで効果があります。

体の基本を押さえる講座です。  
12月27日(土)香川公民館和室9...30分〜12...00まで。今回は食の紹介はありません。

会費2500円。香川公民館までのアクセスは、東光庵ホームページに記載しています。

9:00からは自由参加で体の能力を自覚めさせる体遊びをします。ご興味のある方はお早めにごらしてください。

1月の東光會は24(土)14時から香川公民館で開催です。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP」 「東光庵」 「熊岡」で検索

過去の「東光」もご覧いただけます。