

## ～ 私とヨガ ～

外来看護主任 井上ゆかり

私は20年ほどヨガをしています。  
身体を動かすことが好きで始めましたが、  
やればやるだけ好きになります。  
特に好きなのが呼吸法です。

ヨガではアーサナ（ポーズ）を取ることで心身を整える以外に、  
呼吸を使って心身をいい状態に整える技術があります。  
それがプラーナーヤマ（調気法）と呼ばれるものです。

私が呼吸法を好む最大の理由は自律神経が整う事です。

呼吸と自律神経の関係を、医学的な視点で説明すると、  
人間は活動している日中は心身を興奮させる『交感神経』がオン  
になり夜は心身をリラックスさせる『副交感神経』がオンに  
なります。

ですが「リラックスしたいから副交感神経をオンにしよう」など、  
自律神経を自分の意思で切り換える事はできません。  
けれど呼吸法を用いれば自律神経をある程度コントロール  
できるようになると言われています。

肩に力が入りへとへとになる前に、ちょっと一呼吸。

それだけで周りにも、自分にも優しくなれる気がします。

機会があれば体験してみてください。

