

「免疫力 & パフォーマンス向上のカギは呼吸にあり」

新型コロナウイルスの感染拡大で日々の生活が脅かされています。
心身ともに健康維持していくためには、呼吸法に秘訣があるそうです。
1日1分「深い呼吸 = 良い呼吸」で心も体もエネルギーに保っていきましょう。
人は1日に2万回ほどの呼吸をしていると言われていています。全身に酸素や血液が巡るイメージを持ちながら、普段意識していない呼吸を意識する時間を作りましょう。

- ①背筋を伸ばす
- ②肩の力を抜く
- ③両手を おへその下に
 - 6秒口から吐く（状態を前に倒しながら、ゆっくりゆっくり息を吐く）
 - 3秒鼻から吸う（背中をそらしながらゆっくり息を鼻から吸う）



1日あっという間に過ぎてしまいます。1日1回「自分の呼吸を見つめる時間」を作りたいですね。
ちなみに私は朝晩と呼吸法を行っています。やり続けることに意味があると思いつけています。
呼吸は「一期一会」。始まりがあれば終わりがあります。今この時を大切に、今日も「自分呼吸ができてよかった」の日を過ごしセルフコントロールしていきましょう♪

慢性化しているコロナ禍で皆さんよく頑張ってくれています。
ありがとうございます。
今月もお疲れ様でした。

2022年2月10日

呉静恵

