

【気持ちと呼吸器系を元気にし、リラックス効果を高めて免疫力を上げる編】

今回は、免疫力を上げる為にはリラックスをする事が良いので、簡単に効果の出やすいセルフケアの方法の一つをご紹介します！やり方はとても簡単ですがポイントがあります。意識をしながら丁寧にゆっくりと行う事、です。(意識するとは…鼻呼吸や、腹部への力、背筋を伸ばす、自分が行っている動作全てへデス(^▽^)/)

❖❖❖始める前にちょっと大切なことを…(..)φ❖❖❖

今の時期、鼻呼吸（鼻から吸って、鼻から吐く）を意識することがとっても大切なのです。口は食べ物を摂取するための器官で(あたりまえですが(^▽^))、口呼吸では直接喉へウイルス付着、温度調整なく直接空気を肺へ送り届けてしまうなど、良い事が無いのです。実は人間の鼻は高性能フィルターがしっかりと備わっている空気清浄器官なのです。あらためて《鼻のすっごい！ところ》をご紹介します。

- 1) 雑菌やチリ、ホコリなどをガードするフィルターの役割
- 2) 温度調整をする(直に冷たい空気を肺に送り込まない)
- 3) 加湿をする(乾燥も肺にはよくないのです)

◎日常いつでも、マスクをしても、『鼻呼吸が体を守ります!!』

(マスクの中でも口呼吸になっていないか？常に意識しましょう(^▽^)/)

では、やってみましょう!!

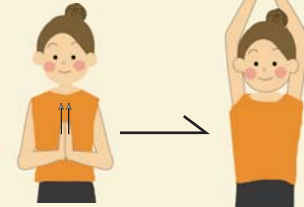
①スタンバイ / 胸の前で合掌します

- ・座ってまたは立って行います。
 - ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
 - ・お腹を引っ込めておきます。(下っ腹と言われる所：お臍の下あたりのツボ丹田、第2チャクラという部分)
 - ・胸の前で合掌します。(合掌に力は込めません)
- (ポイント：呼吸は、最初から最後まで鼻で吸って吐きますが、つらければ吐く時は口でOKです。)



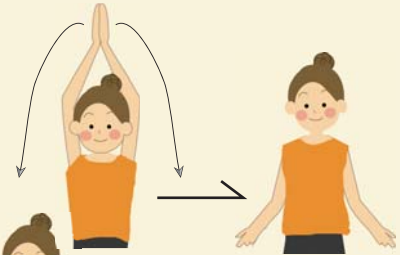
②合掌した手をゆっくり頭上へ

鼻から息を吸いながら、ゆっくりと合掌した手を頭上まで上げます(肘は出来るだけ伸ばしましょう)。頭上に手が到達したらその状態で3秒間息を止めて静止します。(ポイント：この時、息をお腹に落とし込むような感じで止めてみましょう)。



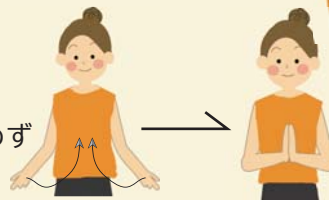
③左右に腕をゆっくり開いて

3秒後、ゆっくりと息を吐きながら、合掌していた手を左右にゆっくりと開き下へおろします。



④再び合掌へもどる

左右に開いて下におろした腕を再び合掌します。
(ポイント：③で下ろした手はそのまま流れを止めずに合掌へもっていきます)



①～④を繰り返し数回行います。単純な動作ですが、決して急がず、ゆっくりと無理なく行いましょう。一日に1回～何回でも気が付いた時など、ご自分のペースで、心地よい回数やってみましょう。

是非『Ma·do·ro·mi』を聴きながら行ってくださいね。リラックス効果倍増です♪

簡単な動きなのですが全身に血も気もすっきりと流れ始めますヨ(^_-)☆ 室内でももちろんですが、時にはお庭、パランダなど…外で、太陽の光を少しでも浴びて、新鮮な空気を吸い込んでみましょうね!

