

待ち時間の短縮に
ご協力下さい

混雑をさける為、

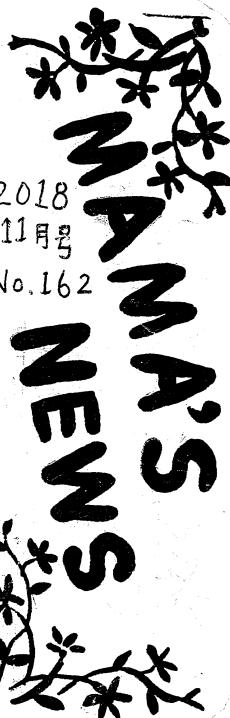
前日までのご予約を
よろしくお頼みします。

★前日までのご予約の方を
優先させていたたいて
おります。○

担当で、心身ともに秋の季節になつてきました。日暮れも、早くなり、だんだんと気温も、下がってきて、紅葉の季節になりました。流行りで、インフルエンザもまた、秋を樂しませんでした。吸

頂き、ありがとうございます。
本日はご来店

2018
11月号
No.162



呼吸は、生まられて死ぬまで、続いているものです。日ごろ無意識で、呼吸をしている時が、タリイと思いますが、チカラが入ると、息が浅くなります。エネルギーの生成に必要な酸素を取り入れ、不要となる二酸化炭素を排出し、呼吸のリズムで全身の循環をよくしていきます。呼吸で、体内の必要なもの、不要なものを自然と調整してくれる、自然治癒力そのものです。

より深く息を知る『合掌呼吸』を
やってみよう。

自分の息を見直す 呼吸力チェック!

まずは一度深呼吸をして、下記の項目をチェックしてください。

- 息を吸うとアゴが上がる
- 息を吸うと体がのけ反って上向く
- 息を吸うと体から手が離れる
- 息を吸うと足が踏ん張る
- 息を吸うと肩が上がる
- 息を吸うと胸やお腹が膨らむ

チェックが、タスクではまるちは「深呼吸」ではなく「大呼吸」といい、表面的な呼吸になります。



② 1の状態で深呼吸する
と体が大きくのけぞってし
まう。これはNGの呼吸。

NG

正しい姿勢で



① 背筋を伸ばして胸を張
り、手を胸から離した状
態で手のひらを合わせる。

やると、背中が張って、深呼吸をしても、浅いところまでしか
息が入ってきません。

OK

背中の張りがなく、体の内側にストンと呼吸が落ちるイメージ。
深呼吸の入り口は、背中にあります。「背筋伸ばさず、胸張らず」
無理せず楽に呼吸をしましょう。合掌呼吸は、卓上など、仕事の前に
行うことごと、自分の体の状態を知ることができ、気持ちも落ち着きます。



② 合わせた手を体に寄せ、
胸に親指を付ける。背中に
息を入れるように深呼吸。



① 両手をふわっと前に出
し、手のひらを合わせる。