
「瞑想と腹式呼吸」

宝彩瞑想会・東京/新宿

2014年10月04日（土曜日）（昼）

13：15から16：45まで

（受付は、13：05から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●瞑想と腹式呼吸

● 良い呼吸とは

人は、生まれてから死ぬまで、一生の間、ほとんど休まず呼吸。

10秒に一回呼吸するとすると、

一日、8640回、一年、3153600回






80年、252288000回

カナリヤも、マウスも、像も、一生、約3億回と言われている。

*呼吸は教えられなくてもできるから、大方の人は、呼吸は自然に良い呼吸ができるものと思っている。

*さらに、呼吸は考えなくても自動的に行われているから、日常でも、それに注目することはあまりない。

● 瞑想と腹式呼吸

型	動画	説明
「A-呼吸」		「A-呼吸」は、胸を使ってする呼吸です。 Aラインが伸縮します。
「AB-呼吸」		「AB-呼吸」は、「A-呼吸」から「B-呼吸」に移るための呼吸法です。
「B-呼吸」		「B-呼吸」は、いわゆる腹式呼吸です。 主にBラインが伸縮します。
「BC-呼吸」		「BC-呼吸」は、「B-呼吸」から「C-呼吸」に移るための呼吸法です。
「C-呼吸」		「C-呼吸」は、下腹部を使ってする呼吸です。 主にCラインが伸縮します。

●呼吸で、気分転換が簡単にできる

良い呼吸を知っていると、イライラした気分や、憂鬱な気分など、悪い感情を短時間で、呼吸を使って解消することもできる。

交換神経、副交感神経、
腹圧の変化による、臓器内の血流の増加

●良い呼吸をすれば姿勢も良くなる

●腹式呼吸は、瞑想に有利

常に良い呼吸を心がける＝常に心のチェックが出来る

肉体的な良い呼吸の仕方をいくら理解していても、日常でそれを忘れていたのでは、「呼吸」という「ラジオ体操」をしているだけ

●日常が大切

日常の多くの場面で、その呼吸方法を思い出して、使えることが必要。

なるべく忘れずに、良い呼吸をし続けること。

瞑想が上達すれば、呼吸法は自然に上達する。

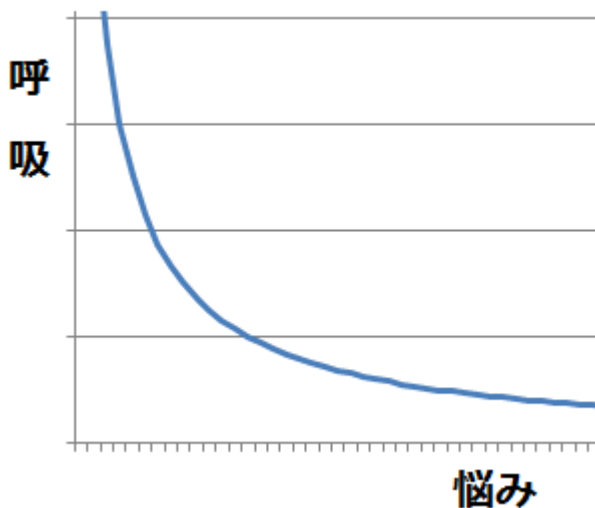
呼吸法を上達させて瞑想的な心のコントロールも上達する。

●心が欲に走ったら、すかさず、腹式呼吸をする。

-
- 常に呼吸を意識しておく態度。
 - 瞑想中に呼吸の練習をしないこと。

瞑想中に呼吸を忘れるために、日ごろ上手な呼吸法を身に着けておく。練習は、日ごろが肝心。

本を2冊お腹の上に置いてやるとよく分かる。



- 『心身をキレイにする、C呼吸法』

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2014