

## 1 健康な状態とは

身体のみならず、心も健康であることが本当の健康状態

## 2 ストレスの主な原因は？

- 周囲の目を常に気にしている。
- 期待されている役割を感じて、無理をする。
- 理想の自分を目指しすぎる～ Must的人間 アンカーコントロール
- 噂や目に見えない不安を気にし過ぎる。

## 3 ヨーガの効果

- 調息 ～ 呼吸を整える
- 調身 ～ 身体の歪みを等を整える
- 調心 ～ こころを整える

## 4 呼吸の重要性

- 呼気は吐く息、吸気は吸う息  
まずはゆっくりなが～く息を吐ききり、それからゆっくり自然に息を入れる。
- 片鼻呼吸法が自律神経のバランスを調整  
右鼻は交感神経、左鼻が副交感神経につながっている。
- 腹式呼吸がストレスを緩和  
おへその下の丹田に右手を当て、息を吐きながらお腹をへこませる。  
息を吐ききったら、鼻からゆっくり息を入れながらお腹を膨らませる。  
呼吸を整えることで感情をコントロールできるようになる。

## 5 自分と向き合うことの重要性

- 「ありのままの自分」「等身大の自分」を感じる。
- 「正しいポーズが取れなくても、それが今の自分」と受け入れる。
- 「こんなはずじゃない」という考えを捨て、今の体の状態から自分を見つめる。
- 呼吸をしている自分に意識を向ける。  
呼吸に意識を向けても、すぐに仕事や様々な思いが頭に浮かぶ。  
それを感じたら客観的に自分を見ることが出来ているので、また呼吸を意識するように自分を導く。(集中力のアップ)

## 6 自律神経のバランスとストレスの関係

- ストレスが溜まってくると、イライラしたりして自律神経も乱れる。
- 病気の原因は、ほとんどがこの自律神経の乱れが原因と云われる。
- 元気で頑張ろうとする交感神経と冷静な判断力を生む副交感神経で構成される。
- 吐く息を意識すると、副交感神経が働きゆったりとした気持ちが生まれる。
- 自律神経をうまくコントロールすることが長生きの秘訣です。