

vol.2 「呼吸を意識しよう」 2020.06.20

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

梅雨入りし、体の不調を感じている人が多いかもしれません。空にかかった雲のように、心がどんより憂鬱にならないよう、いつもより自分をケアすることが大事ですよ。

さて、前回につづき、”幸せホルモン”をつくる方法をお伝えしたいと思います。

私たちは、生きていくために、毎日2~3万回の呼吸を無意識のうちにしています。

今回は、呼吸に意識を向けて、こころにつながる「呼吸」をしてみましよう。

知ってほしい！ 幸せホルモンをつくる方法 その2

一、お腹で呼吸する（丹田呼吸法）

なるべく、ゆっくり、「吐く」ことに意識を集中する。

丹田（たんでん）に手をあて、「ひとつ、ふた一つ」と心の中で数えるように行くとやりやすいかもしれません。

力まず、リラックスして、「吸う」ときは、身体にまかせていけば大丈夫。

この呼吸を始めて、

5分くらいするとセロトニン濃度が高まるといわれています。

最初は無理せず、自分のペースで。

例えば、「こころの呼吸タイム」と名付けて、

しばらく毎日続けてみてください。



息は鼻で



丹田は、おへそから5cm
くらい下にあります

今日がよい日でありますように。

幸せホルモンをつくる方法は次回につづきます。

「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ毎月1で発行する
相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

女性のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。
まずは相談日時を電話予約してください。
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)
携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)
*祝祭日・年末年始は休業

