

## ☆腹式（深い）呼吸は健康、美容、恋愛、仕事、能力開発に効果的！

心と呼吸の深い関係にあなたは気づいていますか？

呼吸は心を表す鏡でもあるのです。日本語では呼吸を別の言い方で、「息」と云います。この漢字は「自」らの「心」を書きますが、これが「呼吸」と心との関係を絶妙に言い現わしています。

「呼吸」は、すなわちあなたの「心」そのものなんです！

「呼吸」が浅いと。。

以下のような精神的影響があります。

- 気が短くなる
- 集中力にかける
- イライラする
- 思考力が鈍る
- ストレスがたまる
- 余裕がなくなる
- 忘れ物が増える
- すぐに緊張してしまう
- ちょっとしたことであせる

以下のような肉体的影響があります。

- 眠りが浅い
- 疲れやすい
- 便秘しがち
- 肩が凝りやすい
- 体が硬い
- 息が切れやすい
- 新陳代謝が悪い
- 冷えやすい
- 自律神経が乱れがち
- 肌のつや、ハリがない

これらの全てが、「呼吸」が深くなることでこれらが解消されるのです。。

呼吸が深くなると。。

以下のような精神的な影響があります

- 気持ちに余裕が出来る
- 集中力がアップする
- 思考力がアップする
- ストレスが軽減される
- 許せる人になる
- 包容力がアップする
- 信頼度がアップする
- すぐに焦らなくなる
- 緊張しすぎなくなる
- 気持ちの切り替えが上手くなる

以下のような肉体的な影響があります。

- 眠りが深くなる
- 疲れにくくなる
- 消化器系が好調になる
- 肩が凝らなくなる
- 体が柔らかくなる
- 新陳代謝が良くなる
- 冷えに敏感になり防止ができる
- 自律神経が整う
- 肌のつや、ハリがよくなる
- アンチエイジング効果
- 感覚が鋭くなる
- ダイエット効果（脂肪が燃焼しやすくなる）
- 美しくなる

いかがでしょう？

たかが呼吸を変えるだけで、本当にこれほどの変化が起こるのです！

ヨーガも、仏教も、気功も、武術も、合気道も、全て「呼吸」に始まり「呼吸」に終わると云われています。それほど、呼吸は私たち人間の生命の根幹にかかわる大切な行いなのです。

ではどのように「呼吸」を変えればよいのでしょうか？

呼吸法には、古今東西あらゆる呼吸法がありますが、その基本は吐く息を長く、吸う息を短く。これを、腹式呼吸で行うものです。

この基本的な腹式呼吸法を、誰でも簡単にマスターして頂けるよう作成したのが、この腹式呼吸法誘導音源です。

この音源には、呼吸のナレーションの誘導と、リラックス効果のある BGM、それに加え催眠作用を促す一定のリズム、さらに自己暗示法の基本の暗示ナレーション（日に日に、あらゆる面で、あなたは、ますます良くなっている）が挿入されています。

毎晩これを聴き続けることで、自然と腹式呼吸法がマスターできると同時に、暗示ナレーション効果で日々の生活があらゆる面で向上します！

## 同梱の音源ファイル説明

fukushiki1-3.mp3 の方は、1 拍吸って 3 拍吐く、基本の 1:3 の腹式呼吸法の誘導音源です。最初はこちらの音源で、毎日毎晩お休み前に 10 分間、腹式呼吸法を練習して下さい。一月も続ければ、必ず心身に現れた良い影響を感じるはずです。

fukusiki-anzi.mp3 の方は、4 拍鼻から吸って、4 拍口から吐く、4 対 4 の腹式呼吸法の誘導音源です。こちらの呼吸法は特に心身のバランスを整える作用があります。

この二つの音源で腹式呼吸法に十分なれたら、1:8 の呼吸や 2:10 の呼吸など、比率を変えて行うとさらにすばらしい呼吸法の恩恵を受けられます。

応用編として、4;4;4 の呼吸法や 8;8;8 の呼吸法の音源も作成する予定です！

音源に関しての、お問い合わせ、ご要望等は下記までお願いします。

kazami\_healing@yahoo.co.jp