

IAP呼吸の驚くべき効果 後編



IAP呼吸法は、最初は練習が必要かもしれませんが、習慣にすることで自然と体に馴染んでいきます。ちなみに腹圧というのは日本古来から大事にされている概念であり、江戸時代の日本人の身体能力は世界でも群を抜いて高かったそうです。当時の侍や武士は【肚（はら）】を鍛えることで己を高めていたのです。ですから、自分の最後を悟った時にはこれまで鍛え上げた肚（はら）と決別する意味で切腹という形で最後を迎えるのです。本来なら首に刃を向けた方が早いのですが、そういった事からも肚という概念を大切にしていた事がわかります。

IAP呼吸を始めるにあたっては、以下のポイントに注意してください

- ①一日に少なくとも一回は練習すること：これにより、効果を最大化し、体がこの新しい呼吸パターンに慣れるのを助けます。
- ②リラックスした状態で行うこと：緊張しているときには、意識的に筋肉を緩める必要があります。これにより、効果的に腹圧を管理することができます。
- ③毎回の練習で感覚を確かめること：呼吸の各段階での体の感覚に注目し、どの部分が緊張しているか、どのようにリラックスできるかを感じます



この方法は、単なる呼吸法以上のものであり、日常生活での健康管理、精神的な安定、そして体力の向上に繋がります。

IAP呼吸法の進め方

日々のルーティンに組み込む

朝起きた後や、就寝前に数分間のIAP呼吸を行うことで、1日の始まりと終わりをリフレッシュし、心身ともに整えることができます。

ストレスが高まった時の対処法として利用

緊張やストレスを感じた時に数回深呼吸をすることで、迅速に心を落ち着かせ、リラックス状態に導きます。これはプレゼン前や重要な会議、試合前など本番前に特に役立ちます。

体調管理としての活用

長時間座って仕事をする人々や、身体的な痛みを抱えている人にとって、定期的なIAP呼吸は体の緊張を解放し、痛みの軽減に役立ちます。

IAP呼吸法の長期的なメリットとしては、定期的にIAP呼吸法を行うことで、日常のストレスに対する耐性が高まり、精神的な健康が向上します。また、呼吸が深まることで、より多くの酸素が体内に取り込まれ、全身の細胞が活性化します。これにより、エネルギーの生成が促進され、持久力や総合的な体力が向上します。さらに、腹圧を正しく管理することで、心が集中しやすくなり、作業効率が向上します。IAP呼吸法は、簡単に始められる一方で、その影響は深く広範囲にわたります。日常生活の一部としてこの呼吸法を取り入れることで、より健康で充実した生活を送るための一助となるでしょう。これからも、この呼吸法を通じて、心身のバランスを整え、生活の質を高めていきましょう。

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？



椎間板ヘルニアになり痛み止めを飲まない不安になっていて、こちらの治療院を紹介していただきました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



仕事柄、小さい子供と接する事が多く、腰に爆弾を抱えているような不安になりながら仕事をしていた時が怖かったです。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



立ち方や歩き方、座り方、さらには普段当たり前のようにやっている呼吸がどれだけ自分が出来てなかった事がわかり、そこを改善するだけでもかなり改善しましたし、体のケアを自分でできることで薬を飲まずに生活できるようになりました。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



紹介していただいてきましたので、大きな不安はなく、初診も丁寧に話を聞いて下さったり、細かい施術をして下さったり、安心して通院する事ができました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



トマトとクリームチーズの無限おつまみ

目安
20分



材料 2人前

- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・1本
- ・クリームチーズ・・・・・・・・・・・・50g
- (A)しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- (A)オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
- (A)白いりごま・・・・・・・・・・・・小さじ1
- (A)塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- (A)黒胡椒・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

今回は『トマト』を使った簡単レシピをご紹介します。真っ赤に熟したトマトには、リコピンがたっぷり含まれています。リコピンには強い抗酸化作用があり、増えすぎた活性酸素によるシミやしわ、免疫機能の低下などの予防・改善に効果があります。また、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果も期待できるでしょう。

① トマトはヘタを切り落とし、1cm角に切る。

1



② きゅうりはヘタを切り落とし、乱切りにする。

2



③ クリームチーズは1cm角に切る。ボウルに (A) を入れて混ぜる。

3



④ ①、②、③を全て混ぜてよく和える。お皿に盛り付け完成♪