

# わたしのひとこと

2023年1月20日（金） 呼吸はこころのスイッチ

～呼吸筋ストレッチ体操～

参加人数 メンズ 12名 レディース 14名

## 【メンズカレッジ】

☆ 本間先生の「呼吸はスイッチ」は初めて聞く言葉。

・呼吸に精神性があるのは驚き。ストレッチはやってみよう。

☆ 呼吸の大切さが分かりました。できれば毎日やってみたいですね。

☆呼吸筋ストレッチが体に対してどんな効果があるのかよく理解できたのでこれから毎日ストレッチして体・心・人間関係をよくしていきたい。

・とくに私は猫背なのでストレッチをして直していきたい。

☆良い事を学びました。

朝・昼でやるストレッチを決めて継続したい。

☆深い呼吸。ゆっくり呼吸のよさを理論的に話していただき、大変分かりました。

・毎週太極拳のけいこをしているのですが、その中で「呼吸筋ストレッチ体操」を取り入れていこうと思いました。

☆ストレッチ体操の内容の良さがよく分かりました。実践していきます。

能はよかったです。

☆ストレッチ体操、初めて教えてもらい参考になった。今後生活習慣の中に取り入れていきます。日本文化の説明がよかった。

☆呼吸と体操との関わりが新鮮に話がきけた。

・呼吸が社会との関わりがあるというのもおもしろかった。（共感、満足）

日本語の息を飲む、息がつまるなど、どのような状況なのか？

☆呼吸の重要性が理解出来ました。

・この機会に呼吸ストレッチを実践していきたい。

☆今まで意識していなかったのですが呼吸することが心身に大きな影響を与えることを知ることができました。散歩に行く前に取り入れてみたいと思います。

☆ 呼吸ストレッチをすると気持ちが良かったです。

☆妻と二人でストレッチ体操を日々の暮らしに取り入れる。

## 【レディースカレッジ】

☆ストレッチと呼吸の深い話が興味深かったです。

☆生きていくうえで大切な呼吸。健康に過ごすためには呼吸がいろんな面に関わっていることを知りました。日本文化にも大きく関わるお話、とても良かったです。ありがとうございました。

☆ 実際に呼吸の体操を教えてもらったのがよかったです。

- ・健康は身体的、精神的、社会的からできていると教えてもらいました。
- ・姿勢と呼吸すごく関係していて大切であると知りました。
- ・脳には随意呼吸、代謝性呼吸、情動呼吸から成り立っていて、情動とは心の中心で呼吸にリズムを作っている。
- ・日本文化（お茶・お花・お能など）は呼吸と深い関係がある。
- ・自＝息＝心が関係していることが分かりました。

☆年末年始の慌ただしさで心も体もリズムが乱れがちでしたので呼吸によるストレッチに参加できてよかったです。ありがとうございました。家に帰ってからも習慣にできたらと思います。

☆ 呼吸が情動と関係している事がよく分かりました。精神を安定させられる呼吸を取り入れていきたいと思います。一回一回の講座が色々な面から色々な先生が選ばれていて一年間回数も多い講座ですがこの歳になっても人間的にも成長できると思いました。

☆感情と呼吸の関係がとても新鮮であった。不安が増える時、肺のストレッチが良い効果になることを知れてよかった。高齢父がよく 胸がおかしい→不安→パニック過呼吸となっていたので、知っていたら改善できたかと思った。  
周りの人にうつの人が多いので教えてあげたい。  
以前ヨガをしていたがヨガの呼吸法も同じような意味があったと思った。

☆すごくいい勉強になりました。こんなに細かく説明を受けたのは初めてだから素晴らしい講演でした。毎日呼吸筋体操を取り入れていい共感性をもてるように友人に会いたい。明るい社会にするために。不安も取り除かれるというからラッキー。  
能の話もよかった。また聞きたい先生のお話です。

☆今まで生きてきて情動呼吸を初めて知りました。老後を生きている？友人たちにもストレッチ体操を知らせたいと思います。一日を大切に過ごして楽しみたいと思います。

☆今日はありがとうございました。

- ・呼吸が変わると身体の様相が変わる。心が変わると呼吸が変わる。日本文化と呼吸一道のつくものすべては呼吸。奥が深いと思いきろと体の健康のために一番大切な呼吸、普段意識しなくてもできるけれど、意識を高めて深く呼吸したいと思った。呼吸ストレッチは股関節

ひざなどを動かしながらできるものではないか、聞いてみたいと思った。能に興味はなかったが（一度も見たことがない。）そういう気持ちで見てみたいと思いました。

☆鼻呼吸をして口から吐く。ストレッチ体操やります。

「心身の不調は呼吸が関係している。」との話を聞き納得しています。よい呼吸をして長生きしたいと思います。

☆ 普段呼吸の事はほとんど意識していませんが意識してみると浅くなっていることに気がつきます。普段から意識することが大事だと感じました。最近体を動かす機会がないので呼吸もストレッチもできる呼吸筋ストレッチ体操を毎日の生活に取り入れたいです。

☆呼吸の大切さや認知症にも関係している事 精神的にも良い呼吸をすることが大切だと分かりました。

☆今日は“呼吸は心のスイッチ”を勉強してとてもよかったです。実際いろいろストレスや不安があるときは息苦しくて呼吸が浅くなってしまうことを感じます。本当に納得することばかりで本当にそうだなと感服しました。子どもたちがしていた体操も是非生活の中に取り入れたいなと思いました。

☆呼吸は大切。

疲れた時、無意識に呼吸体操をしている時がある。今日は講師の本間先生やインストラクターから医学的に説明していただけて理解できてよかった。ストレッチ体操が気持ちよく呼吸が社会的、身体的、精神的に関わることに納得しました。呼吸は深くゆっくりと心掛けたい。また思いがけずオンディーヌの能が観れて広く深い内容でした。ありがとうございました。