

2回目「自律神経を休めよう」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

2回目は「自律神経を休めよう」というテーマについてお話しします。

前回学んだ「リラックス」は、実は自律神経を休めることにつながります。

自律神経は日々私たちが生活をする中で、私たちが意識しなくても自動的に身体を調整してくれている神経の総称です。

活動しているときはアクセルの役割がある「交感神経」が、休んでいるときにはブレーキの役割がある「副交感神経」がそれぞれ優位になって、お互いにバランスを取っています。

自律神経のバランスが乱れたり、どちらかが優位になっている状態に陥ったりすると、身体は不調をきたし、病気になってしまいます。

多くの場合、その原因はストレスであると考えられています。

現代人は日々学校や仕事での人間関係、通勤の満員電車、情報社会においてスマホやPCの光に一日中さらされ、多大なストレスの中で暮らしていると言えます。

十分な睡眠を取って心身のバランスが取れている間は問題ありませんが、慢性的なストレスやそれらに起因する肩こり・腰痛など身体的な不調が現れてくると、不眠症にも陥りやすくなり、悪循環を招いてしまいます。

ストレス過多の日々の中でいかに十分な休息を取るか、いかにアクセルを踏みっぱなしの状態にブレーキをかけるかが現代人にとっては課題となるでしょう。

自律神経のうち、副交感神経を刺激してバランスを取るためには「リラックス」する方法を数多く知っていることが重要です。

軽く運動して気分転換を図ったり、趣味に没頭したり、好きな音楽を聴いたり、信頼できる身近な人とコミュニケーションをとったりと様々ありますが、前回お話ししたように、呼吸を調整するだけで副交感神経を意識的に刺激することができるということも忘れず覚えておきましょう。心身が心地よく感じていると、脳内に幸せホルモンと言われる快樂物質が分泌され、幸福感が増します。幸福感が増すと、気持ちに余裕を持って物事に対処できるようになり、相手のことも素直に受け入れやすくなります。

慢性的にストレスにさらされていると、ちょっとしたことでイライラしたり、キレやすくなったり、他人に対して攻撃的になったり、身体的にも対外的にも様々な不調和を招いてしまいます。また、リラックスすることで、心身の回復が早まり、集中力や学習効果の向上、パフォーマンスや創造性アップにつながる事が数多くの研究結果からも明らかになっています。

SO-AM呼吸瞑想は3秒吸って6秒吐く簡単な呼吸法と太陽と月のイメージングで自律神経を整え、自分の悩み事や苦しんでいることがいかにちっぽけであるかを思い出させてくれます。

モーツァルトの音楽に豊富に含まれる高周波の倍音は副交感神経をよく刺激し、自律神経のバランスを正常に整えてくれます。

水溶性ケイ素umoの摂取は自律神経を整え、ホルモンバランスを正常にし、リラックス時の幸せホルモンの分泌をより促すことが期待できます。

では今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。2回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。