

不安と緊張を消すコヒーレンス呼吸法

街並みはクリスマスのディスプレイできれいです。それが終わればお正月、と気ぜわしく感じてしまう季節ですね。

「気ぜわしい」から、つい連想してしまうのですが、今年は「あおり運転」という言葉がやたらと目にとまりました。愛知県警はその防止策として交通安全運動の際に、家族写真等を車内に持ち込める様、手のひらサイズのフォトケースをドライバーに配布しました。1枚の写真が与えてくれる想像力で、運転手のイライラした感情をコントロールするのが狙いらしいです。

今回ご紹介するコヒーレンス呼吸法は、想像力に頼るといより、愛情や感謝から湧き上がる「感覚」を使って、心臓と脳の間、「ストレスはコントロールできる」という神経回路をつくる方法です。継続的に実践する事で可能になるそうです。

日本語にある「心苦しい」「心温まる」「心が軽くなる」という言葉の「こころ」は脳ではなく胸のあたりを指すとイメージされる方は多いのではないのでしょうか？米のハートマス研究所によると、これらの表現における「こころ」が脳や頭部ではなく、心臓や胸部を意味している様に、科学的にも感情と心臓には密接な関係がある事が証明されたそうです。身体は発振器の様なしくみをもって、脳、心臓、呼吸器系、消化器系等は全て律動運動をしています。体内では心臓が最も大きな振幅を持つ「振り子」なので、他の発振器(脳・呼吸器系・消化器系等)を引き込んで心臓のリズムに同期化します(コヒーレンス状態)。人はストレス状態(イライラ・緊張)に陥った時、必ず心拍リズムが乱れます。乱れた心拍リズムが脳に伝わって、不安が不安を呼び、さらに落ち着いて考える事ができなくなるという経験は誰にでもあると思います。ですが、ここで発想を変えると、心拍リズムを安定させさえすれば、不安や緊張は消える事になります。コヒーレンス呼吸法を習慣化し実践していると、ストレスを感じた瞬間に感謝・いたわり・共感等の感情を思い起こす癖が付き、ハートに湧いてくる穏やかな状態・感覚を体中に広げていけるそうです。安定した心拍が脳に働きかけ、落ち着き集中した状態で考える事を可能にしてくれます。

難しく考えず、自分が寝ている間も、24時間働いてくれている自分の心臓に思いをはせ、労い、大切な思い出等に浸っていく中で「温かい感覚」を膨らませ、ハートを感謝の気持ちで埋め尽くす…就寝前等に、そんな時間を数分間でも持つように意識していただけたら、と思います。

(臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子)



心臓周辺に意識をむける

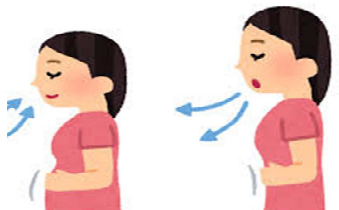


①胸の真ん中に穏やかで優しい空気を与え続けている、というようなイメージをしてみてください。心臓は、こどものようにぬるま湯をはった小さな浴槽のなかにぶかぶか浮きながら、だれにも拘束されず、自分のペースで自由に心ゆくまでしゃいでいる…そんな空想をしてみてください。

ゆったりとした呼吸はつづけてください。



心臓周辺から空気が出入りしている事をイメージ



②ゆっくりと深呼吸をして下さい。心臓を通して呼吸をしているという事を想像してみてください。心臓の鼓動は意識しないで下さい。



愛情・共感
いたわり



ホッとする
落ち着く
感動する



③胸の中にひろがった温かい感覚、膨らんだ感覚に自分自身をつなげ、あなたの周りにいる人達(家族・友人・ペットなど)を思い浮かべます。その人達への感謝、いたわり、愛情などの気持ちを感じる事ができる状況を思い起こして下さい。最初は難しいかもしれませんが、なかなかこのような感情を想起できない場合は、自分が落ち着ける風景や、楽しい事などを想起する事から始めてみてください。