

現代人は呼吸が浅くて速い、それが多くの不調の原因!?

**不眠、頭痛、イライラ、PMS、不安、便秘 etc.**

**呼吸を変えるだけで改善できる！**

～新刊『呼吸がすべて』(オレンジページ刊)から～

現代人の多くは、心身にかかるさまざまなストレスから、呼吸が浅く、ピッチが速い状態にある……。9月15日(木)発売の『呼吸がすべて』では、その浅い呼吸が原因となって起こる様々な不調に着目し、心地よくゆったりとしたリズムの呼吸術によるセルフケアを提案しています。普段体に意識を向けることが少なく、日常的な運動からも遠ざかっている人にこそ一読してほしい本書の中から、現在の呼吸の状態がわかるセルフチェック(抜粋)と、オフィスなどでもすぐ試せる「心をよみがえらせる呼吸術」をご紹介します。



『呼吸がすべて』(オレンジページ刊) <http://www.orangepage.net/books/1102>

### **あなたの呼吸は大丈夫？ セルフチェック！**

- 普段、口で呼吸していることが多い
- 気づくと猫背になっている
- 耳の下のくぼみを押すと痛みを感じる

一つでも項目に当てはまった人は要注意。呼吸が浅くてピッチが速い可能性大です！

※『呼吸がすべて』では、ほかにも5つのチェック項目を掲載しています。

～オフィスや電車の中でもすぐに試せる呼吸術～

### 【一つのことにとられるとき】 肩上げ下げ

考えても仕方がないのに、ついつい悩みや問題を頭の中でリピートしがちなときに。わざと体を緊張させることで、脱力しやすい状態にします。そのあと、とらわれていた考えを呼吸とともに吐き出します。



【1】

#### 息を吸って肩を持ち上げる

肩を耳に近づけるように、  
グューッと力を入れて緊張させる



【2】

#### 息を吐きながらストンと肩を落とす

一気に脱力して息を吐き出す

## 呼吸こそ自律神経にアプローチできる唯一の方法！

浅い呼吸の何が問題なのか？ 『呼吸がすべて』の著者、呼吸スペシャリストの平賀恭子さんは「浅い呼吸は、血中の酸素濃度を低下させるため、脳への酸素の供給量も低下し、自律神経をつかさどる脳の視床下部の働きも落ち、さまざまな不調を招く」と解説。裏返せば、意識的に落ち着いた呼吸をすることで自律神経のバランスを整えることができます。本書では、すぐに日常生活に取り入れられる簡単なエクササイズを多数紹介しています。



### ●平賀恭子

スタジオシャンティ日本橋・今宿代表、呼吸スペシャリスト、呼吸ヨガ（R）創始者。長年、金融、商社で仕事をする中、ヨガに出会う。セルフケアの一環としてヨガの効果を感じ、独自のスタイルを確立。ヨガスタジオを構え、年間1000回のヨガクラスをこなしている。

**息をするたび、心と体が整う『呼吸がすべて』** 9月15日(木)発売 本体1200円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1102> A5判、アジロ、カバー付き、112ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】