



FÜHREN

pranayama / breath work



PHILOSOPHY OF FIVE ELEMENTS®

プラーナヤマとブレスワーク

① プラーナヤマ

ハタヨーガの伝統的な調気法

クリヤ、パンダ、ムドラーの手順を踏んで行われるヨガの伝統に起源を持つ特定の呼吸法

② ブレスワーク

ヨガの伝統に限定されず、さまざまな呼吸法や呼吸テクニックを含む広範な概念。

プラーナヤマとブレスワークは共に意識的な呼吸のテクニックを使うことで、普段使っていない筋肉や自律神経に直接働きかけ、心身を健全な状態に戻す方法だといえます。

深層呼吸法について

プラーナヤマとブレスワークをミックスさせた新たな呼吸法

DEEP BREATHING WORK

深層呼吸法とは？

7つの呼吸法と伝統プラーナヤマ、クリヤ法を融合した新たな呼吸法エクササイズです。

【下記の効果を促します】

精神の安定	／	呼吸器系の回復	／	姿勢矯正
新陳代謝シェイプアップ	／	疲労回復	／	自律神経の乱れ改善

深層呼吸法には下記のプラーナヤマとブレスワークが含まれておりシーケンスが決まっています。

- ① 腹式呼吸 (吸気 UP:呼気DOWN)
- ② 逆腹式呼吸 (吸気DOWN:呼気UP)
- ③ カパラバティ
- ④ ターガ プラーナヤマ (完全呼吸法)
- ⑤ ウジャイプラーナヤマ (胸式呼吸)
- ⑥ ブレスワークSTEP1~8
- ⑦ 4-7-8呼吸法
- ⑧ ナチュラルブリージング (自然呼吸)

ブレスワーク

呼吸の割合 (吸気IN : 止息HOLD : 呼気OUT)

STEP.1

1:1
(IN 5count : OUT 5count)

【方法】
① 5カウント吸う
② 5カウント吐く
(口から細く出してもOK)



STEP.2

1:1:1
(IN 5 : HOLD 5 : OUT 5)

【方法】
① 5カウント吸う
② 5カウント止める
③ 5カウント吐く
(口から細く出してもOK)



STEP.3

1:1:2
(IN 5 : HOLD 5 : OUT 10)

【方法】
① 5カウント吸う
② 5カウント止める
③ 10カウント吐く
(口から細く出してもOK)



STEP.4

1:2:1
(IN 5 : HOLD 10 : OUT 5)

【方法】
① 5カウント吸う
② 10カウント止める
③ 5カウント吐く
(口から細く出してもOK)



STEP.5

1:4:2
(IN 5 : HOLD 20 : OUT 10)

【方法】
① 5カウント吸う
② 20カウント止める
③ 10カウント吐く
(口から細く出してもOK)



STEP.6

DEEP BREATHIN WORK

【方法】
逆腹式呼吸
→1min
最後に吐くDEEP Exhale
→クンバカ 30seconds
吸うDEEP Inhale
→クンバカ 15seconds



STEP.7

DEEP BREATHIN WORK .2

【方法】
逆腹式呼吸
→1min
最後に吐くDEEP Exhale
→クンバカ 1min
吸うDEEP Inhale
→クンバカ 15seconds



STEP.8

DEEP BREATHIN WORK .3

【方法】
逆腹式呼吸
→1min
最後に吐くDEEP Exhale
→クンバカ 1.5min
吸うDEEP Inhale
→クンバカ 15seconds



STEP.9

DEEP BREATHIN WORK .4

【方法】
逆腹式呼吸
→1min
最後に吐くDEEP Exhale
→クンバカ 2min
吸うDEEP Inhale
→クンバカ 30seconds



STEP.10

DEEP BREATHIN WORK .5

【方法】
逆腹式呼吸
→1min
最後に吐くDEEP Exhale
→クンバカ 2.5min
吸うDEEP Inhale
→クンバカ 1min



STEP.11

4-7-8呼吸法
(IN 4 - HOLD 7 - OUT 8)

【方法】
① 4カウント吸う
② 7カウント止める
③ 8カウント吐く
(口から細く出してもOK)



STEP.11

ナチュラルブリージング

【方法】
腹式呼吸
→自然呼吸
→シャヴァーサナ
→瞑想