

1日3分

ナーディ・ショーダナ

左右交互の鼻呼吸 実践ガイド

左から吸って右へ吐く。右から吸って左へ吐く。

「通り道を澄ませる呼吸」を、迷わず実践するためのガイドです。

- 吸う時は4つ、吐く時は8つ。自分の速さで数えます。

呼吸から始める3つの理由

心そのものではなく、外に出ている「取っ手」から。

01

—

心は、直接動かせない

落ち込むな、穏やかになろう。そう命令しても心は動きません。

でも、呼吸なら今この瞬間に変えられます。

02

—

息と心は、同じ形をしている

息が浅い時は心も浅くなる。吐く息を長くすると、気持ちで頑張らなくても体の力が抜けやすくなります。

03

—

息は「今」しかできない

過去でも未来でも、息はできません。数を数える間、注意が頭の中の出来事から、今の呼吸へ戻ります。

覚えておく考え方

心を無理に変えようとせず、呼吸から入る。
遠回りに見えて、これがいちばん早い順番です。

始める前に

時間・姿勢・右手。ここだけ整えます。

時間

朝でも夜でも構いません。おすすめは夜。
明かりを少し落とし、テレビを消し、スマホを裏返します。

姿勢

椅子に浅く腰かけ、背もたれには寄りかからない。
肩とあごの力は抜きます。

右手

使うのは親指と薬指の2本。
親指で右の鼻、薬指で左の鼻を閉じます。

数え方

吸う時は4つ、吐く時は8つ。秒数ではありません。
自分の速さで数え、きっちり合わなくても大丈夫です。

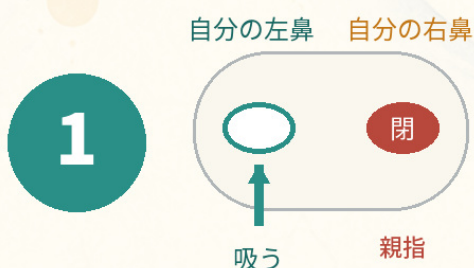
無理をしないために

- ・鼻づまりや体調不良の日は、片鼻呼吸をしない。
- ・代わりに、口から吐く息だけを長くする。
- ・めまい、息苦しさ、胸の痛み、強い不快感が出たら中止する。
- ・両方の鼻をふさぐのは指を替える一瞬だけ。息止めの練習ではありません。

ひと回りの手順

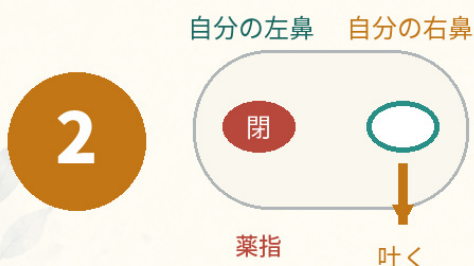
左から吸って右へ。右から吸って左へ。

※図の左右は、自分の左・右です



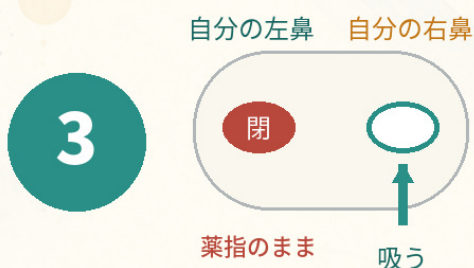
左の鼻から、4つ数えて吸う

親指で右の鼻を軽く閉じる。
左の鼻だけを開けて、ゆっくり吸います。



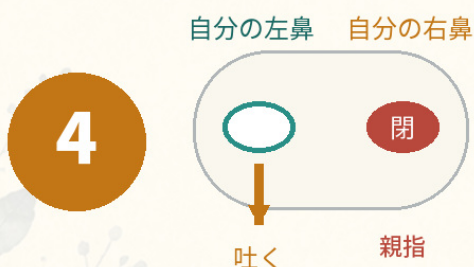
右の鼻から、8つ数えて吐く

薬指で左も閉じ、一瞬だけ両方をふさぐ。
親指を離して、右の鼻から吐きます。



右の鼻から、4つ数えて吸う

薬指で左の鼻を閉じたまま。
右の鼻から、そのまま吸います。



左の鼻から、8つ数えて吐く

親指で右を閉じ、薬指を離す。
左の鼻から、ゆっくり吐きます。

ここまでで、ひと回り。タイマーが鳴るまで繰り返します。

交互呼吸を、3分間。

準備の時間とは分けて、タイマーを3分に設定します。

※「4つ・8つ」は秒数や回数ではなく、自分の速さで数える数です。

タイマーを押したら、この順番を繰り返す



タイマーが鳴ったら

1

手を下ろす

片鼻を押さえていた右手を、ゆっくり下ろします。

2

胸の中心へ

胸の中心に意識を置き、自然な呼吸に戻ります。

3

数秒だけ味わう

もう満たされている自分を、数秒だけ味わいます。これが予祝です。

途中で迷った時

- ・数はきちりでなくて大丈夫。
- ・途中で分からなくなっても構いません。
- ・3分が分からなければ、10往復でも大丈夫。

やらないこと、3つ。

うまくやるより、力みを増やさない。

01

大きく吸おうと頑張る

吸う方に力を入れるほど、肩や首が緊張します。

代わりに：吐く息を静かに長くする

02

正しくできているか確認する

確認している間、心は見張りを続けます。

代わりに：分からなくても次の吐く息へ

03

不安を消そうとして呼吸する

消そうとするほど、不安だけを見続けてしまいます。

代わりに：不安は置いたまま、息だけ静める

これはテストではありません。点数をつける人もいません。

できたかどうかより、呼吸へ戻ったことを大切にします。

続ける時に知っておくこと

結果を急がず、小さな違いを見る。

01

翌朝、結果を確かめない

種を蒔いた翌朝に土を掘り返さないように、
「何も変わっていない」と判定せず、まず続けます。

02

最初に変わるのは、出来事より反応

同じことを言われても、前ほど刺さらない。
その小さな違いが、最初のしるしです。

03

涙や記憶が出てくることもある

静かになると、押し込めていたものを思い出すことがあります。
無理に意味づけず、つらさが強い時は中止してください。

評価より、気づき

「変化なし」も立派な記録です。うまくできた日も、できなかった日もあって大丈夫です。

7日間 実践記録

原文の実践を続けやすくするための、PDF限定・追加ワークです。

評価せず、気づいたことを一言だけ。

DAY	いつ？	何をした？	気づいた小さな変化
1	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	
2	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	
3	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	
4	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	
5	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	
6	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	
7	☐ 朝 ☐ 夜	☐ 3分 ☐ 10往復 ☐ 吐く息だけ	

書き方の例

前ほど刺さらなかった / 息が浅いと気づいた / 変化なし

覚えておくのは、これだけ。

ひと回り

左鼻：4つ数えて吸う → 右鼻：8つ数えて吐く

右鼻：4つ数えて吸う → 左鼻：8つ数えて吐く

※秒数・回数ではありません。自分の速さで数えます。

これを3分。終わったら手を下ろし、胸の中心で
「もう満たされている自分」を数秒味わいます。

頑張って変わろうとする必要は、ありません。

あなたはもともと、整っている。

日々の忙しさで、息の方が浅くなっただけ。

だから1日3分だけ、自分を本来の場所に戻してあげてください。

鼻づまりの日

片鼻呼吸はせず、口から吐く息だけを長くします。

ご利用上の注意

本資料はセルフケアと学習を目的としたものです。医療行為・診断・治療の代わりにはなりません。
体調に異変を感じたら実践を中止し、必要に応じて医療専門家へ相談してください。