

【30秒のポーズの注意点】

- ・ ポーズが完成したら『自然呼吸』で息を吸ったり、吐いたりします（絶対に息を止めない）
- ・ 首が痛くなるくらいにムリはしない
- ・ ムリをしない秒数で脱力する

絶対にムリしないで自分の身体や関節の可動域（やわらかさ）と相談しながらトライしてください。

鼻づまりをラクにする簡単ポーズのやり方

まずは足を投げ出して座ってみてください。ここからポーズがスタートします。慣れてきたらイスに座ったままの状態からでも構いません。

リラックスできる服装などがお薦めです。もちろん日中、工作中などに行っても構いません。



鼻づまり軽減ポーズスタートのイメージ画像

まずは、足を投げ出して座ってください。ここからのスタートです。
この脱力感いっぱいの姿勢からのスタートです。



今から**10の動作(ステップ)**を行っていただきます。

お腹と腰に力を入れて（腰を突き出すようにして）、腰を90度にキープします。・・・
【1】

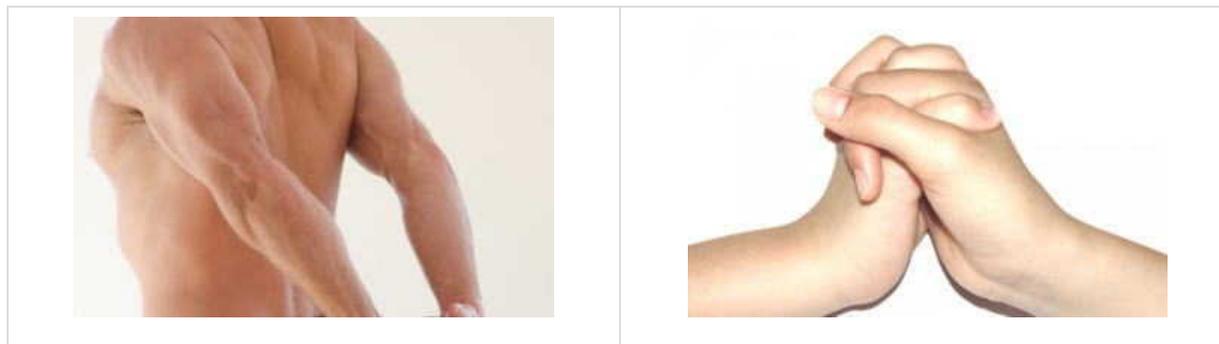
膝が伸びきらない人、腰を前方に付きだせない人でも大丈夫です。できる範囲でトライしてください。



両腕を後ろで組みます。しかも可能な限り伸ばします。・・・ 【2】



下のようなイメージです。

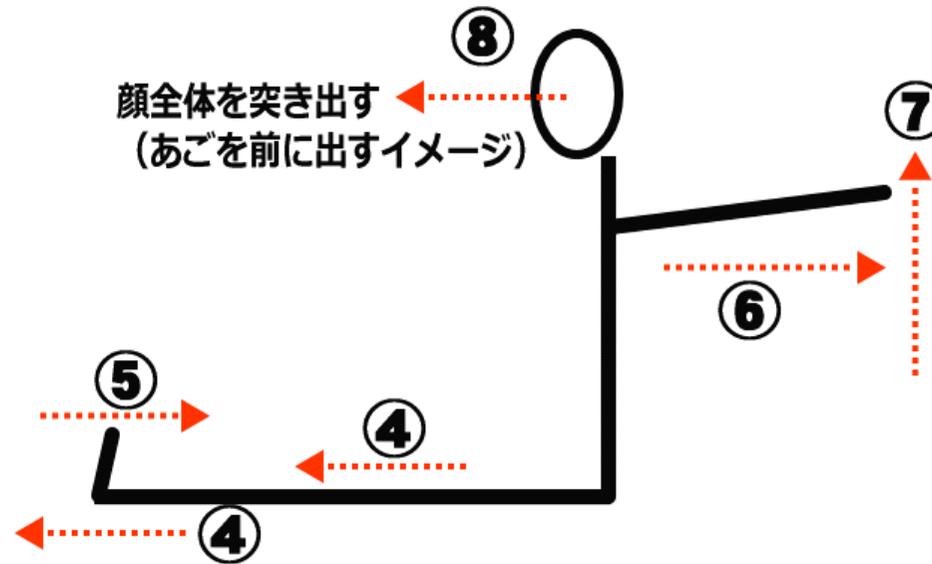


次は【3】から【8】までのポーズをほぼ同時に行います。



背筋を伸ばしたまま（腰を90度にキープしたまま）、大きく息を吸って・・・【3】そして同時に！

一つずつ順番に意識を向けるようなつもりで大丈夫です。いっぺんにやろうとしてムリするのだけはやめてください。



鼻づまり軽減ポーズイメージ



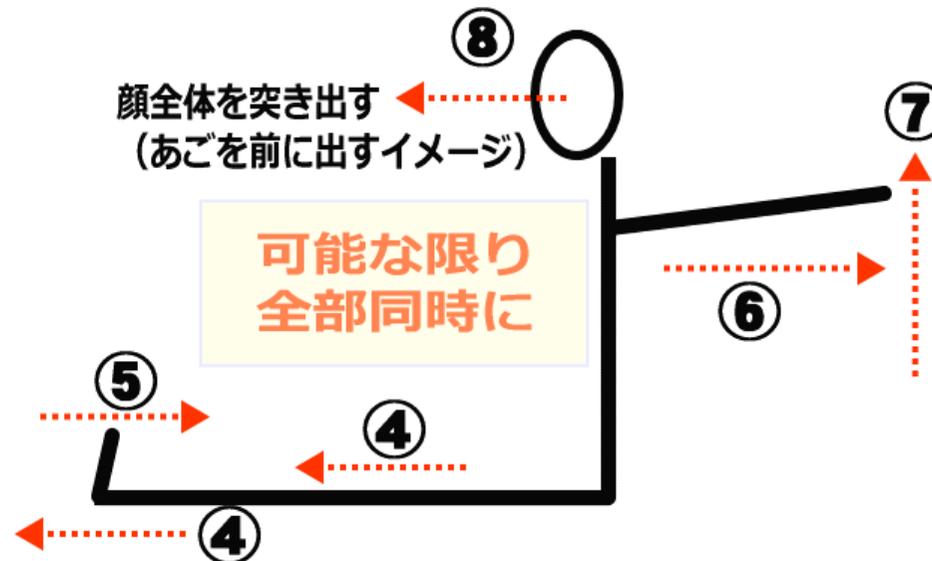
(同時に) 両膝を伸ばし、踵を突き出して・・・【4】、さらに足先を手前に引き寄せます・・・【5】

両足の開き具合は自然体で構いません。つま先を手前に引くことに意識を向けます。



(今度は息を吐きながら) 両方の腕を伸ばして後ろに突き出し・・・【6】、さらに可能な限り上に持ち上げます。できれば床と並行になるくらいまで!・・・【7】

大きく胸を張る、胸の筋肉を開く感じで両腕に力を入れて伸ばします。後ろに突き出します。そして、上に持ち上げてください。



(さらに) 背筋を伸ばしたまま、あごを前に突き出します。ただし、あごを上には持ち上げるものではありません。首全体を前にスライドさせるイメージです。・・・【8】

当然、視線はまっすぐ前を向いたままです。

あごを上にあげる（視線が上にいく）・・・×

あごを前に突き出す（視線は水平・まっすぐ前）・・・○

これで完成形です。このままの姿勢で2～3秒間息を止めて、我慢します。息を止めている間は身体中に力が入っている状況になります。



シリカ王女



息が苦しくなったら（少しだけ息を吸って）さらにもう一段、後ろの両腕を上を持ち上げて、顔を前に突き出します・・・【9】

2、3秒がまんでできる人はそれで構いません。1、2秒しか持たない人もそれで構いません。ただし、耐えられるからと言ってずっとがまんするようなことは止めてください。

※絶対に無理なことはしないということでチャレンジされることを強くお願いしておきます。



最後は、完全に脱力です。ぐったりしてください。当然に姿勢は崩れても構いません。・・・【10】



完全脱力後の鼻づまり軽減ポーズ

これで1セット終了です。完全に力を抜いてリラックスします。



ミネラル王子

これを3セット行います。
※繰り返しますね。絶対に無理をしてはいけません！

ここまでのいかがでしたか。そんなに難しいポーズということはないかと思います。秒数の短い人でも少しずつ長くなってきます。

どんなに3秒以上息を止めることができる人でも3秒で止めてください。そして3回、です。

3セットを一つの目安にチャレンジしてください

2、3秒の息止め含めて約10秒×3セット＝約30秒

朝、昼、夜の3回行っても全部で1分半です。

慣れてきたら床や畳の上でのポーズだけでなく、イスに座っている時などにも実践してください。

特に下のイメージのように姿勢が悪いと自覚できている人は積極的に取り組んでみてはいかがでしょうか。首や肩のコリをほぐしたり血行を良くしたりするのに貢献します。



仕事中の気分転換や疲労回復にもお薦めです。

【鼻づまりをラクにするポーズ・30秒のまとめ】

- ・自然呼吸でポーズ。最後、約3秒間だけ息を止めて、その後で完全脱力！
- ・絶対にムリはしない！
- ・できる範囲まで『痛（いた）傷気持ちいい』ところまででOK！
（人それぞれ関節等の可動域が違います）

まとめ



アレルギー体質からくる慢性鼻炎、鼻づまりはほんと苦しいです。
何といっても集中力がそがれてしまうのです。受験生だと本当に大変だと思います。

万が一、受験本番の時などに緊張やストレスから悪化したり、神経や粘膜などが過敏になることで症状がひどくなってしまうたら・・・もう試験どころではなくなります。悲劇も起こり得ます。

私はドクターでもなければ、その道の権威でもありません。ただ、小さい頃からアトピー・アレルギー体質で発疹や鼻づまり、などの症状に苦しんできたのは事実です。私は体質改善よりも化学物質まみれのインスタント食品などが大好きでした。しかもあまり運動もしない、スナック菓子は食べる、ジュース類も大好き、という生活習慣でした。

(今、振り返って考えてみると)アレルギー体質が治癒できるはずもなかったですね。

そんな私でしたが、このポーズだけは思いだしては実行していました。毎日というわけではありませんでしたが、同じ姿勢で漫画本などを読んでいると背伸びと同じように気持ちのいいポーズでしたのでマメにチャレンジしていました。

そのせいだったのでしょうか、不思議と鼻づまりだけは不摂生の割にひどくはなりません。まあ、少しは効果があったということだと思います。

鼻づまりを（一時的にラクにするために）点鼻薬などの薬を使っている人がいます。

私見ですが、薬は避けた方がいいですよ、といたいのです。

でも、そこまでは言いませんし、言えません。薬だけに頼って生活していくという選択とは別に、少しは体質改善する・してみたいという意思があるなら試してみられてはいかがでしょうか。私の体験記からのお薦めポーズでした。

いつも言うことですが・・・騙されたと思って、です。

【鼻づまりをラクにするポーズのまとめ】

- ・ 1回、2、3秒。10回やっても30秒のポーズはムリをしない
- ・ 気分転換や背伸びの動作の代わりに習慣化してみてもいいでしょうか
- ・ 私のアレルギー体質は治ってはいませんが、鼻づまりはほとんど気にならなくなりました！

ここまでありがとうございました。