

TAKE FREE

Chandra

チャンドラ

通信

Volume

2

Apr. 2025

Chandra
Yoga & Wellness

プラーナ・ヤマ（ヨーガ呼吸法）と 二酸化炭素

「呼吸が変われば、生き方が変わる」

インドの遺跡で円座で座る様子

プラーナーヤマ(ヨーガ呼吸法)と二酸化炭素

「呼吸が変われば生き方が変わる」— その理由^{reason}

私たちはよく「たくさん酸素を吸うと健康になる」と思い込んでいます。でも、それは本当でしょうか？

ヨーガの呼吸法(プラーナーヤマ)は、「酸素を増やす」ことが目的ではありません。実は、二酸化炭素(CO₂)の働きこそが、呼吸を通じた内なる調和の鍵なのです。



◆ CO₂が導く、静けさと集中

適切なCO₂がもたらす
心身への効果


瞑想への
自然な橋渡し

筋肉の緊張が緩み体はリラックス、
心は穏やかに落ちつき、
「息が調えば、心が調う」体感へと
導かれます。

CO₂は血管を拡張させ
特に脳の血流を
穏やかに高めます。

▼
意識が澄み、集中力・
静けさが高まる。


脳血流の
促進


心拍変動(HRV)
の増加

ゆるやかな呼吸で、
副交感神経優位に！
リラックスモードに
なることで
回復が促進。

◆ CO₂は「多すぎても」「少なすぎても」危険です！

CO₂過剰

呼吸性アシドーシスのリスク

CO₂をためすぎると、血液が酸性化(pH低下)

・頭痛・吐き気・めまい・意識の混濁・呼吸困難 など
〈特に神経系が敏感な方は注意が必要です。〉

CO₂低下

CO₂が少なすぎると

・脳の血流低下・過換気状態・不安や緊張 など
〈間違ったカパーラパーティに要注意！〉

神経系に働きかける呼吸だからこそ、正しい学びが必要

プラーナーヤマは、**自律神経や心身の深層に触れる**、繊細で力強いヨーガの実践です。それは**単に呼吸をコントロールする“技術”ではなく、いのちのリズムを静かに聴く**こと。内側の感覚に耳を澄ませる、深いまなざしの実践です。

だからこそ、知識と経験のある人の見守りの中で、少しずつ深めていくことが大切です。誰かの言葉やまなざしがそっと寄り添うことで、安心して身をゆだねられる。そんな環境が、プラーナーヤマを本来のかたちで育ててくれます。

Chandraでは、呼吸と丁寧に向き合いたい方のために、少人数制の集中講座を開催しています。呼吸の不思議さ、やさしさ、奥深さを、心と身体感覚を通して味わっていただける時間です。

あなたの呼吸が、あなた自身を思い出す入口となりますように。5月と6月、この静かな学びの場を、必要な方にお届け出来れば幸いです。

5月・6月の *Pranayama*

集中講座



▶ 案内ページはこちら ▶



上半身の血流を促進!

目覚めを 実践動画
良くするアーサナ

- スプターダーサナ／寝た状態の全身ストレッチ
- セーツバンダーサナ／脳の血流を増やして頭スッキリ
- チャイルドポーズ／目覚めのスムーズな移行に

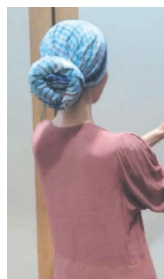
チャンドラ活動報告

デトックスのその先にある静けさを、インドで

2025年2月、インド・ロナワラのカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所にて、心身のバランスを整えるために1週間のパンチャカルマ（アーユルヴェーダの浄化療法）を体験してきました。

身体デトックスだけでなく、心にも静かな波が訪れ、ヨーガの実践がその気づきを深めてくれました。医師やスタッフ、ヨーガ講師の温かなサポートの中、変化に丁寧に寄り添える時間は、これまでの中で最も印象深いものとなりました。

2026年1月、この場所でパンチャカルマとヨーガによるデトックスツアーを開催予定! クラスにご参加の皆様からご案内していきます。どうぞお楽しみに!

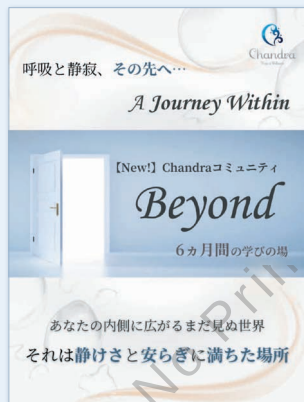


シロダーラー後、セラピストさんが巻いてくれたタオル姿。

呼吸と静けさの先にある、内なる気づきへ。Pranayama 集中講座を土台とし、ハタヨーガからラージャヨーガへと進む6か月の連続コースがスタートします。プラナーヤーマや瞑想、ヨーガ哲学の学びを日常に根付かせながら、自分自身の本質に出会う旅へ。継続的な実践と仲間との対話を通して、深い静寂にふれてみませんか？



▲詳細はこちら



KAIVALYADHAM YOGA INSTITUTE (Kdhama) 【カイヴァルヤダーマヨーガ研究所】

古典ヨーガを薄めることなく後世に伝えることを使命とし、ヨーガの古典書研究と科学的検証を2本柱として1924年に設立されたインド政府公認の施設です。チャンドラは2014年からKdhamaと正式な協力関係(MOU)を結んでいます。チャンドラの齊藤は18年間Kdhamaの所長ティワリ師に師事し古典ヨーガを学んでいます。



Yoga & Wellness Chandra 主宰

齊藤 素子 Saito Motoko

医師、医学博士、ヨーガ講師

2007年よりインドのKdhama所長O.P.ティワリ氏より伝統的なヨーガ呼吸法を学んでいる。現代医学で主流の対症療法とホリスティック(全人的)な視点を持たない医療に疑問を感じ、ヨーガと医療を結ぶコンセプトスタジオ『Yoga & Wellness Chandra』を2011年4月に福井市にオープン。定期的にインドに渡り、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダとヨーガの学びを深めている。・カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所&インドヨーガ協会(IYA)認定ヨーガ講師・Centered Yoga 1100時間認定ヨーガ講師・300時間ヨーガセラピー認定講師(Ananda Seva Mission)・GRACE^{※1}研究会世話人・MBSR^{※2}認定講師

※1 マインドフルネスを用いた対人支援者燃え尽き防止プログラム ※2 マインドフルネス・ストレス低減法

With Chandra コミュニティークラス メンバー募集中

月に5回オンラインセッション、
さらにスペシャルクラスが受講できます。



- ・定期開催クラス
- ・ワークショップ
- ・最新情報はWebからどうぞ



Yoga & Wellness Chandra

〒918-8004 福井県福井市西木田5-10-6

メール info@yogatherapy-chandra.jp

