

スピリチュアル物語

226話 by 魔女ともえ

この『スピリチュアル物語』は、BRIDGE USAさんよりお引越しました

魔女ともえ

ミステリースクールよりイニシエーションを受けた全米初の日本人魔女。チャネリング、白魔術、過去世リーディング、オーラ診断、浄化などを通じて、人々の幸せをサポート。ヘリと小型機のパイロット免許を持つユニーク魔女。

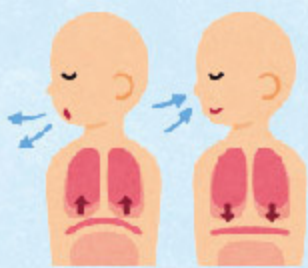
- Skypeセッション 1時間\$80 / 90分\$115
- メール相談 簡易コース\$15 / 通常コース\$40



「深呼吸をすると横隔膜が上下し副交感神経が優位になり緊張が和らぐんですね」マジョリアルという言葉に、「横隔膜：」ウイザットが反応。それを受けてマグワートが応える。「そうじゃ、横隔膜は胸腔と腹腔を仕切るドーム状の筋肉で呼吸に於いて重要な役割を担っているんじゃない。息を吸う時は横隔膜が収縮し下方に下がる為に胸腔内が陰圧となり、胸郭が広がって肺を膨張させ空気を取り込み、息を吐く時には横隔膜が弛緩し、胸郭と肺が自動で戻り空気を吐き出す仕組みじゃ。吸う為には横隔膜という筋力を使

い、吐く時は自動で吐き出すので筋力は使わないそうじゃ。横隔膜の筋肉は、頸椎のC3という縦隔神経によって支配されているらしい。よって呼吸が浅く横隔膜が硬くなり動きが鈍いと首が凝る一因ともなるそうじゃよ。更に、横隔膜が硬くなると体感の安定性も低下し、内臓の動きが悪くなるとも言われておる。一説によれば：横隔膜は感情を溜める場所でもあり、それが上手く発散されない場合、腸等の内臓に悪影響を与えるとのことじゃ。横隔膜の動きは上に向かうエネルギーと下に向かうエネルギーの分

岐点とも言え、そこに滞りがあると全身を巡る気が分断され上手く回らないそうじゃ。横隔膜は胃の裏にある自律神経の塊である太陽神経叢を刺激する働きもあり、深呼吸での横隔膜への刺激が自律神経の乱れを改善し、ストレス解消、安眠・快眠効果、リラックス効果、胃腸の不調の改善にも繋がるらしい」「あれ？それって今年の5月31日号の214話でお話くださった森林浴の効果に似ていますね」



★これまでのお話(1~225話)は魔女ともえのwebで読むことができます。

www.majotomoe.com 11月29日号につづく