

호흡으로 마음을 맑게 하는 법

호흡은 몸뿐 아니라 마음에도 영향을 줍니다. 웰코치스가 차분하고 집중해서 제대로 호흡하는 요령을 알려 드립니다.

호흡을 다스리세요

생각이 어지럽고 숨이 가쁘게 느껴질 때, 코로 깊고 느리게 들이쉬고 내쉬는 데 집중해 보세요. 여기에 의식적으로 잠깐 멈추는 시간을 더하면 마음이 한결 빨리 고요해집니다.

파도 소리 호흡

숨소리로 파도 소리를 내 보세요. 속도를 늦추어 느리고 깊게 들이쉬고 내쉽니다. 이 소리는 들이쉬고 내쉴 때 후두땀개 근육을 좁히게 해서 호흡 속도를 늦추는 데 도움이 됩니다.

이렇게 해 보세요

네 박자 호흡을 해 보세요. 깊고 느리게 가득 들이쉬며 다섯을 세고, 다 들이쉬 채로 셋을 세며 멈춥니다. 이어서 느리고 완전히 내쉬며 다섯 이상을 세고, 다 내쉬 채로 셋 이상, 저절로 들이쉬고 쉬어질 때까지 멈춥니다.



숨을 다 들이쉬는 때와 다 내쉬는 때 가만히 멈추면 마음이 고요해지는 것을 느끼실 수 있습니다.

Authors: Margaret Moore, CEO, Wellcoaches Corp;
Executive Coach; Co-Founder, Chair, Institute of Coaching; Board member, NBHWC; Ed Harrold, Performance Breath Coach, Author Life With Breath, Creator Breath AS Medicine.

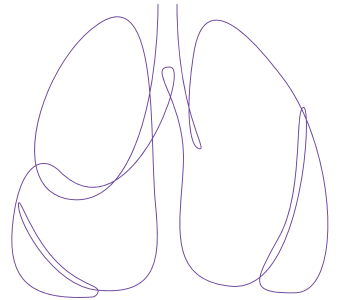
코로 숨쉬기

코로 숨 쉬는 데 특히 마음을 쓰세요. 코로 숨을 쉬면 몸의 공기 거름 장치가 작동합니다. 콧속의 작은 털(섬모)이 바이러스 같은 외부 침입자로부터 폐를 지켜 줍니다.

깊게 숨쉬기

빠르고 얕은 호흡을 피하면 폐에서 스트레스 반응이 일어나는 것을 막을 수 있습니다.

낮고 깊게 숨을 쉬면 폐 아래쪽 신경이 자극되어 이완 반응(부교감신경계)이 켜집니다. 코로 배까지 깊이 숨을 쉬면 콧속에서 산화질소가 더 많이 만들어져 면역력이 좋아집니다.



길고 느리게 숨쉬기

깊게 숨을 쉬면 호흡이 길어지고 느려집니다. 1분에 열 번 미만(한 번에 6초)으로 숨을 쉬면 이완 반응이 켜집니다.

slow
down

1분에 네다섯 번에서 여섯 번(한 번에 10~15초)으로 숨을 쉬면 심박수가 느려지고 심박변이도가 좋아집니다.