

本当のあなたを生きる呼吸法

和の脳力覚醒



風宇じ〜ふう〜



【呼吸とは…】

呼吸、それは、生きるために必要な行為

呼吸、それは、息をする事

【息】とは、【自ら】の【心】

無意識に行っている酸素を吸って、二酸化炭素を出すだけでなく

あなたの**生き方**そのものです。

日々、あまりにも当たり前すぎて、おざなりになっていませんか？

今日から、ちょっとだけ、丁寧な呼吸を意識してみませんか？

あなたの人生がガラッと変わるきっかけになるかもしれません



呼吸とは…

人は、一日に2万回の呼吸をしていると言われています。
食事やストレスなどの影響で約9割の人が適切な呼吸が出来ていないと言われています。

では、適切な呼吸とは…

赤ちゃんの呼吸です。

赤ちゃんは、息を吸うとお腹と胸が膨らみ、息を吐くと縮む、横隔膜がしっかり機能している状態をいいます。

しかし、多くの人は、胸だけの動きだったり、お腹だけの呼吸をしています。
これでは、自然な正しい呼吸とは言えないのです。



【自律神経に与える影響】

適切な呼吸とは、息を吸うときに呼吸中枢の指令で横隔膜が収縮し、お腹が膨れ、同時に外肋間筋が肋骨を引き上げるので胸が膨らみます。息を吐くときは、肺が自然に縮む作用を使って、力を入れることなく縮んでいきます。

吸うとき、吐く時の呼吸筋や肺の動きが信号となって呼吸中枢や心臓血管中枢に伝達され自律神経や心拍のリズムに影響を与えます。



【自律神経に与える影響】

わたし達は、ストレスを感じると呼吸を早くしようとして、本来呼吸に使わない呼吸補助筋といった、筋肉を使い息を吸い、お腹の筋肉を使って早く息を吐こうとします。

この呼吸の乱れが自律神経や心拍の乱れを作り、悪循環となり、肩こり、慢性 疲労、精神的不調などを引き起こす原因となります。

呼吸の乱れは万病の基ですね



【呼吸と姿勢】

呼吸と姿勢は、とっても密接な関係があります。

最も影響を与えているのが横隔膜とされています。

横隔膜は、息を吐ききった時に呼吸筋として準備をし、

息を吐ききった時に姿勢筋として骨格に強い影響を与えると言われています。

横隔膜が強く張り、広い面積で骨盤底筋を押し出すことで、

体幹の安定性が増し、

綺麗な姿勢を作ります。ここで大切なのが、

横隔膜と骨盤底筋の水平状態です。

反り腰の場合、お腹側に圧力が逃げるため、体幹が弱くなります。



【呼吸と姿勢】

ちょっと難しく感じるかもしれませんが、
しっかりとした、正しい呼吸をする ことで、
美しい姿勢を保つことが出来るようになり、
特に女性は美しいボディ ーラインが作れるようになります。

また、正しく美しい姿勢はダイエット効果も抜群です。
姿勢の美しい女性は、立ち居振る舞いも素敵ですよ。
そんな姿になってみませんか？



【肺の機能的残気量】

安静時の呼吸で息を吐き、肺が自然に縮んだ状態を機能的残気量と言います。

(自然に息は吐いたけど、まだ肺には空気が残っている状態)

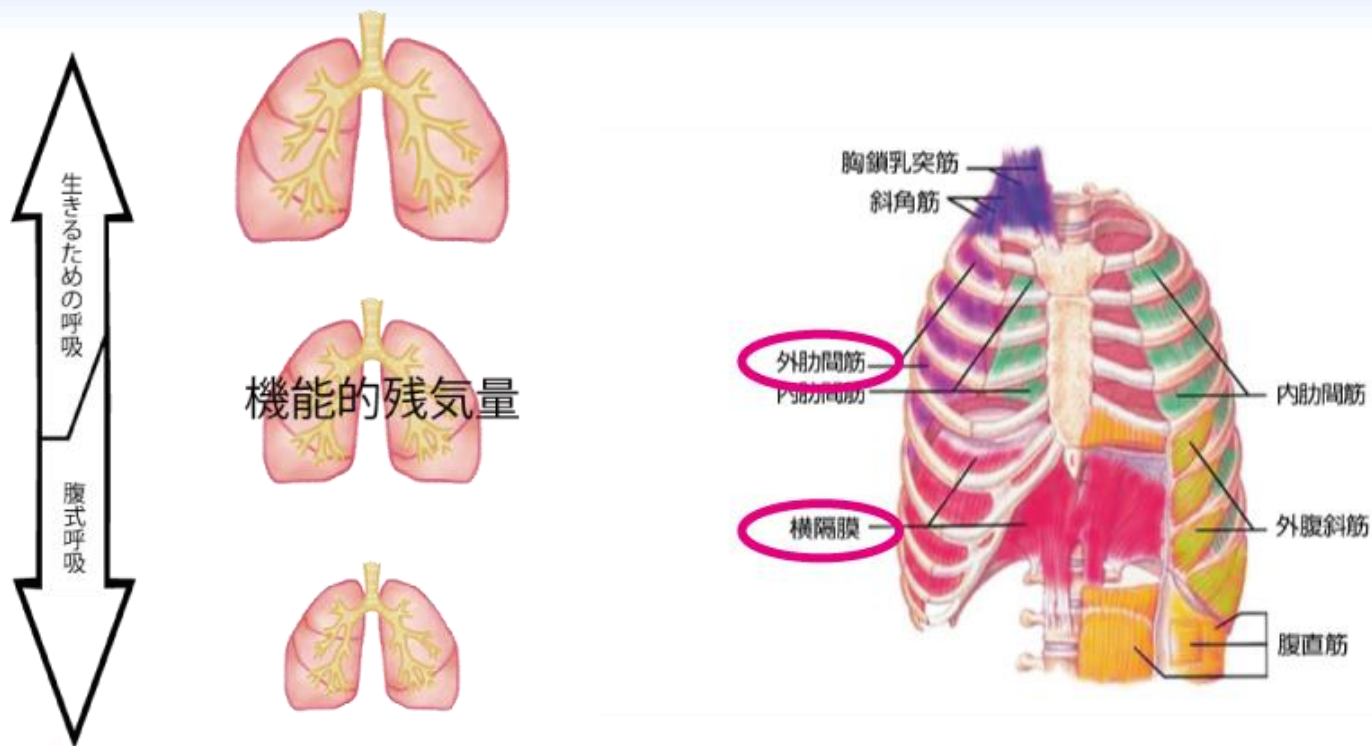
普通に息を吐いて次に、吸い始める時の状態が、いつもの呼吸を始めるスタート地点です。

機能的残気量から横隔膜や外肋間筋を使って吸い、無駄な筋肉は使わず、肺の自然な縮みで吐き出されるのが生きるための呼吸です。

この余計な力を使わず、横隔膜と外肋間筋だけを使う呼吸です。



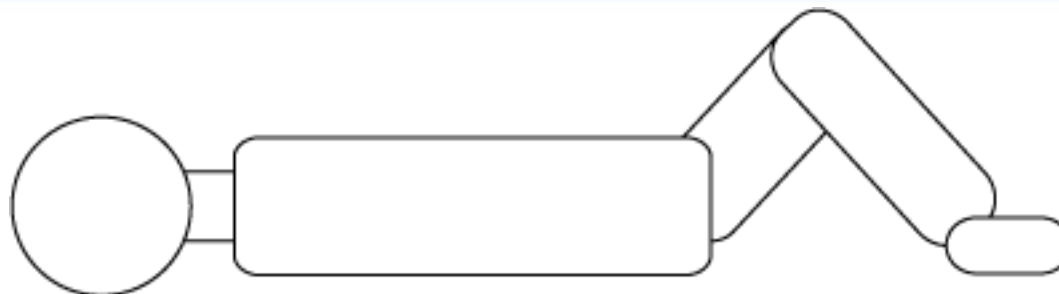
【肺の機能的残気量】



腹式呼吸は、機能的残気量から腹筋群等を使って、お腹を凹ませて肺を縮め、お腹を膨らませて拡大を行う呼吸です。



【普通の呼吸を観察してみよう】



仰向けで横になってひざは90° に曲げてください
自然に呼吸をしている時にどこが動くか観察してみてください。

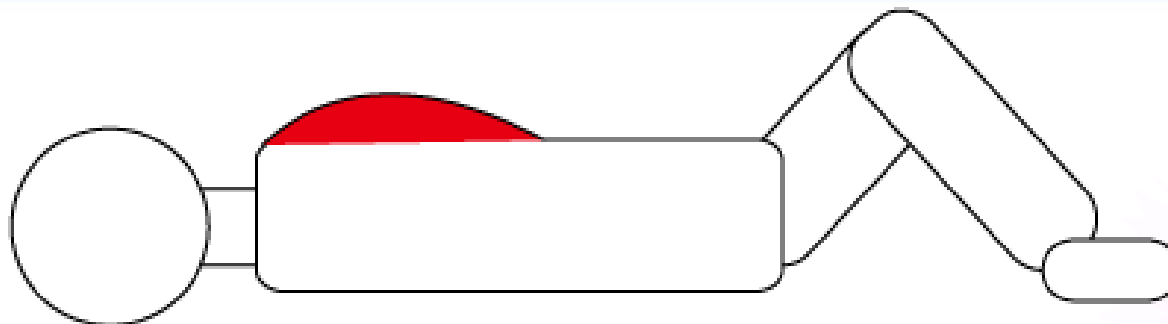
肋骨の状態、首に力が入っていませんか？

どこが動きますか？胸が膨らみますか？お腹が膨らみますか？
それとも、胸もお腹も膨らみますか？

どこに力が入っていますか？



【胸式呼吸をやってみよう】



お腹は動かさないようにして、

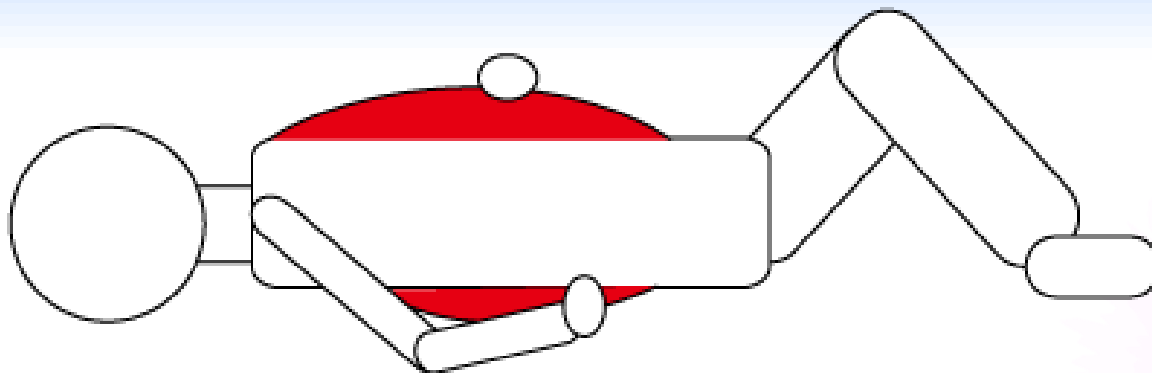
胸を膨らませる事を意識して息を吸ってみましょう
そして、胸を縮めて吐いてみてください。

この時、浅い呼吸や深い呼吸も試してみてください。

深い呼吸は首の筋肉も使っています。



【横隔膜呼吸をやってみよう】



吸うときは、横隔膜と外肋間筋だけを意識して
首やお腹に力が入っていませんか？

横隔膜と外肋間筋だけを意識して行うのがコツです。

吐く時は、肺が勝手に縮むので、その勝手に縮む動きに任せて
力は使わないでください。

そうすると、不思議ですが

お腹、胸、背中、腰が膨らんで、そして縮みます。

試しに腰と胸やお腹や胸に手を当てて呼吸をしてみてください。

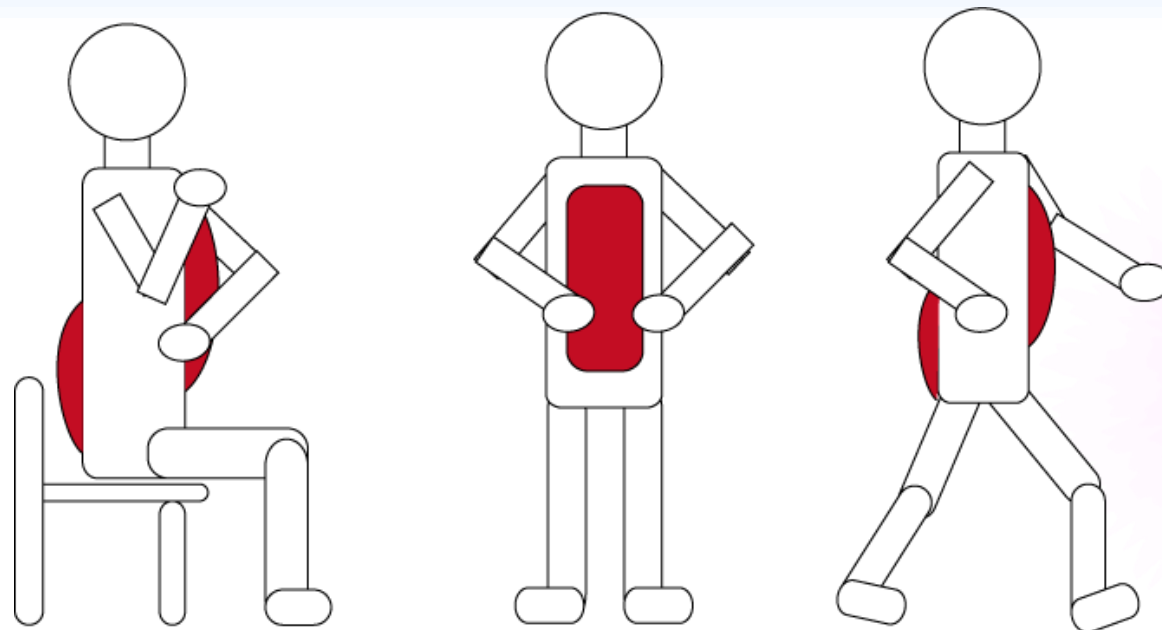
当然、胸やお腹は膨らみますが、腰も膨らんで手に圧を感じます。

もし、感じないなら、反り腰になっているか、

横隔膜呼吸がうまくできていないかもしれません。



【横隔膜呼吸をやってみよう】



座っても、立っても、歩いても
横隔膜をしっかり使った呼吸をしていると
姿勢も自律神経も整えることができます。



【本当のあなたを生きるための呼吸法】まとめ

吸うとき： 外肋間筋・横隔膜の力を使う
首に力を入れない
お腹・胸・背中・腰が膨らむ

吐くとき： 肺が縮む力にゆだねて、力は使わない
お腹に力を入れない
お腹・胸・背中・腰が縮む

比率： 吸う1： 吐く1.5 または 吸う1： 吐く1

姿勢： 背筋を伸ばし、横隔膜と骨盤底筋で均一に圧がかかるように



【本当のあなたを生きるための呼吸法】まとめ

なぜ、この方法が生きるための方法なのか、それは、もっとも効率的で無理なく自然に多くの酸素が取り入れられるからです。

自律神経も整い、ホルモンバランスも整えられるから元気になって、行動する力があふれ出てきます。





【本当のあなたを生きるための呼吸法】まとめ

わたしたちの脳は、非常にたくさんの酸素を必要とします。

必要としている酸素が不足したらわたしたちの脳はどうなってしまうでしょう？

本来あなたが持っているパフォーマンスが発揮できるでしょうか？

正しい思考が出来るでしょうか？

難しいですね・・・



【本当のあなたを生きるための呼吸法】まとめ

普段、何気なくしている呼吸は、PCやスマホを使いながらのうつむき加減の姿勢、ストレス、過労、睡眠不足などで、背中を丸めた猫背の姿勢になりやすいですね。

その姿勢だとどうしても肺を圧迫してしまい、浅い呼吸になっています。

浅い呼吸は、酸素不足を招いて、慢性疾患の原因にもなります。

根本的な改善をするには、常にたくさんの新鮮な酸素を身体に取り込む必要があります。

ぜひ、この【本当のあなたを生きるための呼吸法】をマスターして生き生きと日々生活をしてください。

その向こう側には、あなたが求めている素晴らしい世界が待っています。



【感謝】

※ここでご紹介する呼吸法は、
アイスホッケーナショナルチームのメンタルコーチ
MLB菊池雄星選手等、一流スポーツ選手のメンタルコーチをされている、

(株)プロコーチジャパン 山家正尚氏から、手島昌英が直接指導を受けた
呼吸法と心理学に基づいた身体の使い方を融合させたものです。

本稿は、(株)プロコーチジャパン 山家正尚氏から許可を得て掲載しております。

本稿の内容等、許可なく使用することを禁じます。



風宇 Ū ~ふう~