

腹式呼吸法について

腹式呼吸法は、お腹を意識する呼吸法で息を吸うとお腹が膨らみ、吐くと元に戻る呼吸法です。意識的に腹式呼吸をすることで、肺そのものの臓器の働きが良くなるだけでなく、横隔膜をしっかり動かすことで、内臓に圧力をかけ、内臓の働きを高めることができ、熱の産出力が高まり自律神経が活性化されます。

腹式呼吸法のやり方

準備

- *用意するもの：時計（秒針のついたものがよいです。）
- *場所：できるだけ静かで落ち着ける場所で行いましょう。
- *服装：締め付けのないゆったりした服装で行いましょう。ベルトやネクタイ、時計など身に着けている物を外します。
- *事前：トイレは済ませておきます。
- *体勢：椅子やソファなどに腰掛けるか、床に両手、両足を軽く開いて仰向けに寝ます。

姿勢

- *椅子で行う場合：両手を太ももの上において、足幅は肩幅ぐらいで椅子に腰かけます。頭のとっぺんから糸で引っ張られているようなイメージを持って、背筋を軽く伸ばします。両手を重ねお腹に置きます。足の裏は床にぴったりつけます。腰や背中、肩などが緊張しないようにしましょう。



- *仰向けで寝て行う場合：背中全体をできるだけ床に着けるようにします。腕の位置は、わきの下にテニスボール1個分入るぐらい、足は肩幅ぐらいに広げます。両手を重ねてお腹に置きます。全身の力が抜けているが大切です。



手順

1. まず軽く鼻から息を吐きます。
2. 3秒間で鼻から空気を吸います。その時にお腹が膨らむのを手で確認します。
3. 2秒間息を止めます。
4. 10秒かけて鼻からゆっくりと空気を吐きます。その時にお腹がへこむのを確認します。
5. 1から4の手順で、5分間行います。

ポイント

1. 意識的に呼吸をコントロールして、深い、ゆっくりした呼吸を行います。
2. 吐いて始めます。
3. 鼻で吐いて、鼻で吐きます。(鼻呼吸)。
4. 吸うと吐くのとの間にタメを作ります。
5. 両手をお腹においてお腹の膨らみ、へこみを感じます。
6. リズムをもって最低5分間以上行います。
7. 慣れたら、3秒吸って2秒止めて15秒(20秒サイクル)で行ってみてください。