

# 暮らしの中の呼吸法

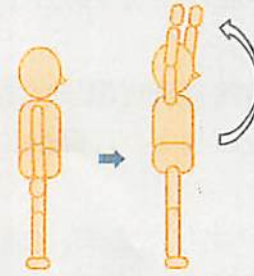
京都大学大学院医学研究科 山根 寛

呼吸法は、生きている間中意識することなく行っている呼吸で、心身の機能を穏やかに保ち、改善する方法です。

## ・腹式呼吸を自然に

無理なく腹式呼吸を身につける方法

身体力を抜いて立ち、目を閉じて、両腕の力を抜いて持ち上げながら息を吐きます。自然に腹が背中にくっつくようにへこみます。少し止めて、両腕を下ろしながら息を自然に吸いましょう。これを10回程度繰り返します。息は必ず吸うときは鼻から吸い、吐くときは口から吐きます。



## ・基礎代謝をあげる呼吸

深呼吸で基礎代謝を高めることで、基礎体温があがり、脂肪の燃焼効果が高まります。また腸の蠕動運動もよくなり体内の代謝機能が改善されます。

1. ゆっくりとお腹を膨らませながら、8割くらい鼻から息を吸います。
  2. 一度呼吸をしっかり止めます。
  3. さらにお腹いっぱいになるまで鼻から息を吸います。
  4. これ以上は吸えない状態になったらゆっくりと鼻から息を吐き出します
  5. すべて息を吐ききったら自然に息を止めます。
- これを繰り返します。

## ・心を安定させる呼吸

片鼻呼吸で気持ちを整えましょう。

1. 右手人差し指で眉間を押さえます。
2. 右手親指で右の鼻、薬指で左の鼻の小鼻を押さえます。
3. 次に中指の力を緩め、左の鼻の穴を開き、ゆっくりと息を吐きます。
4. 息を吐き切ったら、そのまま左の鼻でゆっくり息を吸います。
5. 息を吸い切ったら、中指で左の鼻の穴をふさぎ、親指の力を緩めて、右の鼻の穴を開き、ゆっくりと息を吐きます。
6. 息を吐き切ったら、そのまま右の鼻でゆっくり息を吸います。
7. 息を吸い切ったら、親指で再び右の鼻の穴をふさぎます。

### ・活動性を高める呼吸法

短く呼吸を繰り返すことで身体に酸素を送り込み活性化させる呼吸法でふいご呼吸法と言います。

1. 背筋を伸ばし椅子に座ります。
2. 口を閉じて、舌を上あごにつけます。
3. お腹をへこませながら鼻から勢いよく息を吐きます。およそ0.5秒の早さ。
4. 吐いたらすぐにお腹を膨らませながら息を吸います。これもおよそ0.5秒の早さ。
5. 吸って吐いてを20回1セットにし、間に普通の呼吸を入れながら3セットします。

### ・日本の感覚を研ぎ澄ます古式呼吸法

息をひそめるように静かに、呼吸していることが外形的にはわからない呼吸法です。

1. 腹を張り出したまま、お腹の筋肉を動かさずに、静かに息を吐いたり吸ったりします。  
(外部筋を動かさずに、深層の筋、横隔膜だけを動かして呼吸する)
2. 静かに呼吸しながら周囲に注意を向けてみましょう。身体は動かず、すべてが静止したように見え、感覚が鋭敏になり、音・ものの動きを明瞭に感じられるようになります。
3. 慣れたら骨盤を後ろに倒す洋なし生で呼吸します。

### ・細胞機能を高める呼吸法

足芯呼吸という西野式の全身呼吸法です。実際には鼻から息を吸うのですが、足の裏から息を吸い、膝、腿を通して下腹吸い上げるようにイメージして息を吸う方法です。これは練習しないと難しいです。

1. まず、普通に腹式呼吸をします。お腹に両手をあて、意識をお腹に集中させ、お腹をへこませながら、口からゆっくりと息を吐きます。
2. 息を吐ききったら、ゆっくりお腹を膨らませながら、鼻から息を吸います。
3. 息が整ったら、足の裏から息を吸い込むようにイメージしながら息を吸い上げます。
4. へその下まで吸い上げたら、今度は肛門に意識をおきます。
5. そのまま背骨の中を通して、首の後ろから頭のとっぺんまで吸い上げる用にイメージして息を吸い続けます。(あくまでも意識の問題だと思います)
6. 軽く息を止め、吸い上げたものを体の前面(鼻、口、喉、胸)を通して吐きながらへその下(丹田)におさめる用にして、足の裏に向けて吐ききります。