操体法で身につける正しいカラダの使い方

Vol. 3

呼吸を意識する

**毎日の「息・食・動・想」の結果が、今の体調です。
今回は、「息（呼吸）」について考えてみます。
「長い息は長生きに通ず！」長く息を吐ける方法を身につけ、
安定したカラダづくりを目指しましょう。**

橋本 千春
温古堂主宰

【はしもと・ちはる】宮城教育大卒業、1985年操体法を確立した橋本敬三医師の孫と結婚、以来操体法の普及に携わる。全国操体の会事務局、温古堂主宰。著書に『イラスト版からだのつかい方・ととのえ方』（2008年、合同出版）がある。

意識して行う呼吸

皆さんは、呼吸の仕方を意識したことがありますか。意識しなくても、身体機能を健全に保つために自律神経がいつも呼吸をコントロールしているのですが、意識して呼吸を行えば、自律神経に影響を与え、体調を変えたり、性格を変えることも可能です。

呼吸を行うには肋間筋（ろっかんきん）や横隔膜だけでなく、全身の筋肉が関係しています。そして呼吸とともに骨格も動き、骨格が動けば、内臓もすべて影響を受けます。

行動と呼吸の関係。どんな時に、どんな呼吸？

楽しい時、悲しい時、心配事がある時、元気な時、病気がちの時…それぞれの状態によって、それなりの姿勢そして息づかいになるものです。

元気で充実している時は、胸を張って背中や腰をピンと伸ばして前を見据えています。そんな時には、呼吸が浅くなることはありません。緊張や痛み、心配事がある時には、首をうなだれてお腹がへこみ、背中や腰が丸くなります。そのような姿勢は、内臓が下に下がって、機能が悪くなり、呼吸も浅くなりがちです。呼吸が浅くなると体は酸素が不足しますから、時々ため息をついて補おうとします。

それでは、力を出したい時には、呼吸はどうするでしょう？　重いものを持ち上げようとする時は、「よいしょ」とかけ声を出すか、息を止めて動作に集中します。声を出すことは息を吐くことですから、下腹に力が入ります。

痛みを感じたくない時、注射をされる時や転びそうになった時は、やはり息を止めて体を固くします。無意識に体を動かして、腰を痛めた経験はありませんか。ぎっくり腰になる時には、息を吸っていることが多く、そんな時はたいしたことない動きが歪みを発生させる引きがねになるようです。

呼吸を意識的にコントロールすると、体や心が変わってきます。たとえば困った時でも、大きな口を開けて「あっはっは」と笑えれば、下腹に力が入り、気持ちが落ち着いてきます。ゆったり長く吐く呼吸は、副交感神経を刺激して精神を落ち着けるのです。逆に、強く短く力強く吐く呼吸をすると、交換神経が活発になり、体が熱くなったり、興奮したり、落ち着かなくなります。

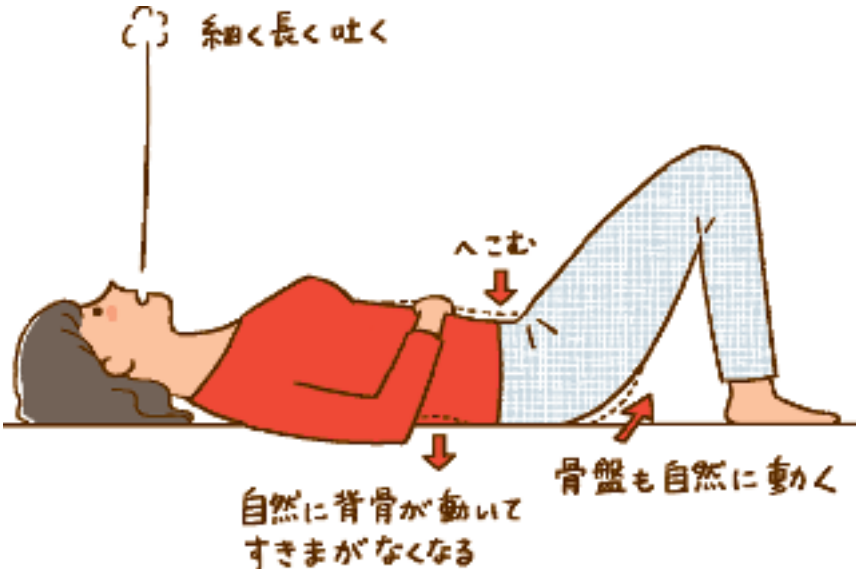
呼吸を意識的にコントロールできるようになるには、腹式呼吸がお勧めです。今回は、就寝前にできる「ひざ倒し」と「腹式呼吸」をご紹介します。これらを行えば、呼吸のコントロールに加え、骨格を整える効果や、便秘解消など内臓へも良い影響を与え、心が落ち着き、寝つきもスムーズになれます。

お休み前に「ひざ倒し」と「腹式呼吸」で
一日の歪みを正しましょう

【 ひざ倒し 】

①両膝を立てます。
②足の裏を床に着けたままゆっくり右と左に膝を倒しみて、体のねじれ方を比べます。
③左右に違いがあれば、体に歪みがあるということです。
④左右に違いのあった人は、ゆっくりとやりやすいほうへ気持ちよく動かしてください。
⑤限界まで動かす必要はありません。膝から腰、背中へと、全身が協調した動きになるよう行います。
⑥気持ちよく感じるところで、動きを保ちます。
⑦３秒数えたら、腰から元の姿勢に戻します。
⑧やりやすいほうだけ、２～３回繰り返します。
⑨もう一度②をして、左右の動きを確認してみてください。
⑩左右の違いがなくなっていませんか？ 歪みが正されれば動きが同じになります。

【 腹式呼吸 】



①手は下腹部にのせます。
②ゆったりと細く長く口から息を吐きます。
③吐く時にお腹をへこませるようにすると、背中がピタリと床に付き、骨盤も動きます。
④吐き切って体の力を抜くと、自然にスーッと息が吸えます。
⑤１対３くらいの割合で、吐く息を長くします。
⑥息を吸う時には、腰が反り、骨盤も動きます。
⑦呼吸と一緒に背骨や骨盤も動いているのを、感じてください。

腹式呼吸を10回し終わった後は、歪みが正され、足を伸ばした時の仰向けの姿勢が楽になっているはずです。
くれぐれも頑張らないで、気持ちよく行ってください。
続けていけば、ひと息が長くなり、下腹に力がつき、重心の安定した体の動きと呼吸ができるようになります。