

2023年7月14日 Jアルファビクス

パフォーマンスをあげるための 身体と心の健康セミナー

～呼吸の方法を使い分けていますか？～

アルファビクススーパーバイザー 古谷寿美



身体と心の健康とは

【健康な身体は温かい】

【気分がよいと身体が動く】

体温と酸素が不足していると

- ・ 不調をまねく→病気
- ・ 気力と体力が低下する→不活発

身体の調子と気分を整える

自律神経の仕組み

末梢神経：体性神経と自律神経



体性神経

コントロールできる

感覚神経

感覚受容器からの感覚情報を脳へ伝える

運動神経

脳からの情報を骨格筋へ伝える

自律神経

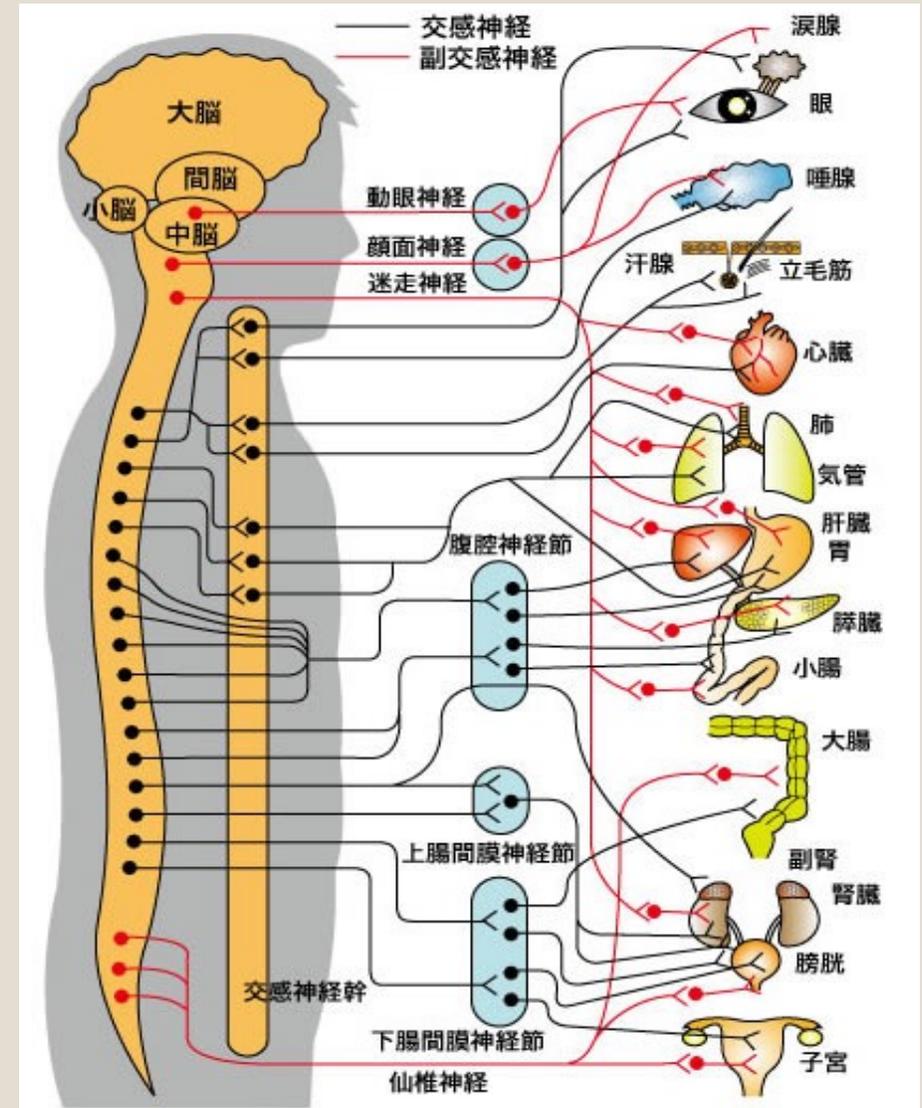
コントロールできない

交感神経

刺激や恐怖に対して生体を興奮させる作用が強い

副交感神経

生体を休ませてエネルギーを節約・貯蔵するように働く



健康と自律神経

【自律神経】 交感神経 …… 促進 ストレス状態
副交感神経 …… 抑制 リラックス状態

交感神経優位の状態が続くと…

- ・エネルギーの過剰消費
- ・冷え、興奮、緊張
- ・肩こり、腰痛、がん、膠原病など

副交感神経優位の状態が続くと…

- ・エネルギーの過剰蓄積
- ・痛み、発熱、腫れ、発疹
- ・うつ病、ぜんそく、花粉症など

自律神経と呼吸

自律神経のバランス調整 → 副交感神経の活性化

- 息を吐くことで副交感神経、吸うことで交感神経が働く
- 交感神経優位な状態は**副交感神経のバランス調整**で行われる

呼吸が細かい →早くて浅い呼吸になる →酸素がいっぱい入らない
→身体が酸素不足になると →血管が収縮する →血圧を上昇させる
→**交感神経が優位になる**

上手に深呼吸できますか？

- 息を殺していませんか？
- 息を潜めていませんか？
- 息をのんでいませんか？
- 息がつまるときはありませんか？
- 息が合わない人に合わせようとしていませんか？
- 深呼吸できますか？



酸素不足による身体の反応

…身体が酸素不足になると…

酸素は脳で使われる分が最優先になり
その後に内臓や筋肉にまわされる
筋肉は酸素不足になり筋活動が低下



**筋肉の張り、身体の重だるさ、頭の中のモヤモヤ
肩こり、腰痛、頭痛、めまい、冷えなど**



動的呼吸と静的呼吸

【肺に取り込む外呼吸と身体にめぐる内呼吸】

【動的呼吸と静的呼吸】

動的呼吸：身体の運動 静的呼吸：脳神経活動

エクササイズによる動的内呼吸

→有酸素運動：内呼吸に誘発される外呼吸

呼吸の仕方

腹式呼吸 = 横隔膜を意識する座位の姿勢

骨盤を座骨で立てる

左右に偏らないようにして座り背中自立させる

首は力まずに立て顎を引かない

肩・胸を左右に開く

鼻呼吸 = 口の状態

唇は軽く閉じている

舌は平らな状態で上顎にあてる

奥歯は上下隙間ができて噛み締めない



呼吸器を整える実践的ボディワーク

呼吸力アップのための姿勢改善 = 前かがみ、閉じ肩
背中に集中する交感神経の緊張を緩和する

- ・ 体幹部の緊張を緩める → 横隔膜を整える
- ・ 胸鎖乳突筋を調整する → 首周囲を整える



アルファビクス

アルファ波ミュージック

オリジナル呼吸法

8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

瞬発力を使わず持続的に行う

バンドエクササイズ

アルファビクスバンド(オリジナルのゴムバンド) を用いる

オリジナルリラクセーション



まとめ

- ▶ 体力に還元される気力を生む**日常の呼吸**が優先される
- ▶ 体調と気分を元気にする**動的呼吸**

【アルファビクス動作】

- ・ 腕を伸ばす運動
- ・ 肩のエクササイズ
- ・ 頭部と呼吸器の緊張を緩める動作

呼吸力向上のための身体を整える

→呼吸と姿勢が良くなり気分も変わる