

2024年5月10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

不眠・うつを改善しストレスをマネジメントする方法

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】 恒常性 = ホメオスタシス

【気分がよいと身体が動く】 病気 = 気の病

気力・体力の低下 → 疲労・不調・ストレス・ケガ

【体温と酸素が足りている身体】

- ・自律神経の働きが整う
- ・免疫力向上
- ・気力と体力の保持

横隔膜呼吸で身体と心の歪みを整える

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
- ・セロトニン(抗ストレスホルモン)が分泌され脳が活性化される
- ・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
血管が収縮すると →血圧を上昇させる = **交感神経が優位になる**

腹式呼吸は無意識と意識の領域をつなぐ

エクササイズと合わせて行う動的呼吸

- 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内呼吸
 - 有酸素運動：内呼吸に誘発される外呼吸

ボディワークで呼吸器を整える



ボディワークを習慣化する

＜不活発習慣を解消する＞ ⇒ 調整維持管理

- ・生活の中での活動代謝能力を保つ

＜身体と心を整える習慣＞ ⇒ 自律神経バランス調整

- ・睡眠 早めの就寝を習慣にする
- ・栄養 体温を保持する飲食の工夫
- ・活動 低負荷高頻度の維持管理



生活習慣から身体への働きかけを意識する

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

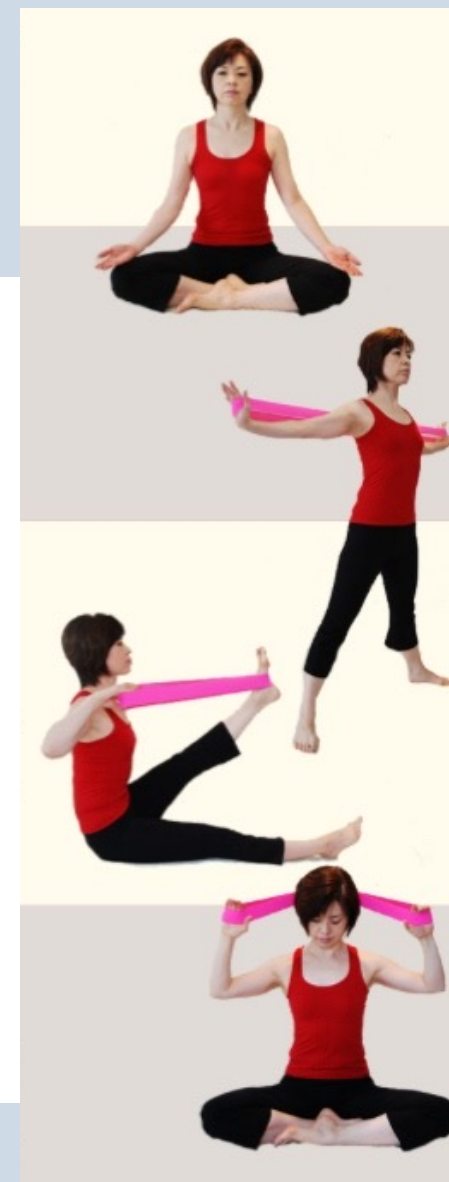
8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

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

オリジナルリラクゼーション



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

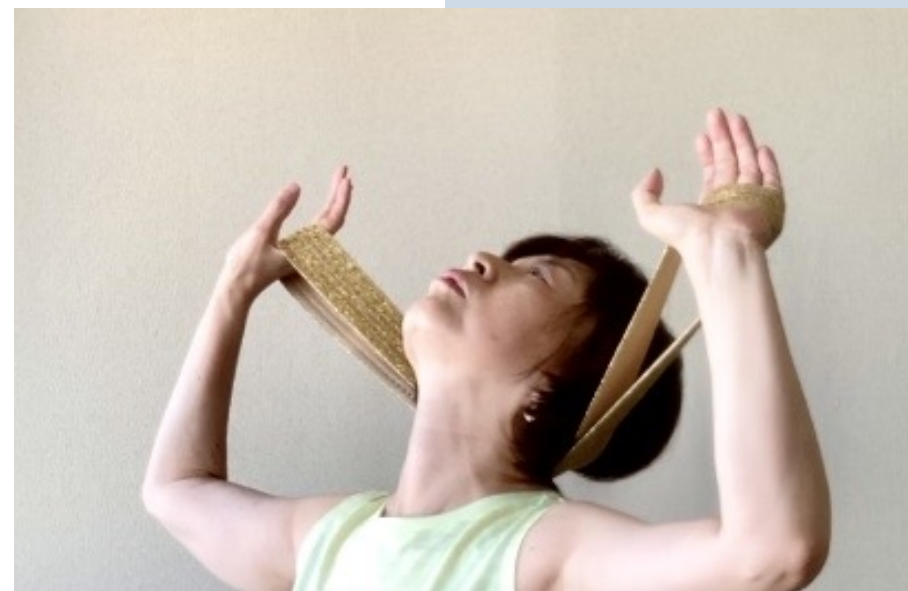


頭蓋底のアルファビクス動作

頭部の血流を調整する動作

アルファビクスバンドを後頭部にあて
呼吸に合わせて頭を前後に動かす

- ・ 首肩の緊張緩和
- ・ 自律神経の調整
- ・ 姿勢バランス調整

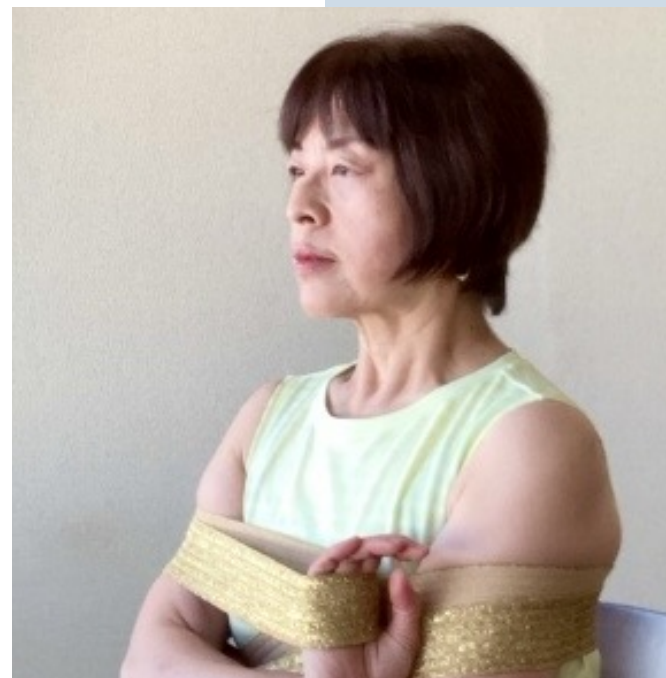


アルファビクスバンドで行う呼吸

呼吸力を向上させる動作

アルファビクスバンドを背面にまわし
胸郭をつつみこむ

- ・呼吸筋の筋弛緩を促す
- ・横隔膜を意識して呼吸力を向上させる
- ・頭部への血流促進



アルファビクスバンド

【アルファビクスバンドを使って行う動作】

・握る ・開く ・押す ・引く

バンドの反射負荷により効率的に筋出力を高める

動作の補助的に働き可動域を大きくする

持続的低負荷で効率よく筋活動を支える

手のひらアーチのリリースで肩関節位置調整

まとめ

【アルファビクス動作】

- ・ 頭部と呼吸器の緊張を緩める動作
- ・ 座位で膝と足首の調整
- ・ 肩のエクササイズ

筋疲労が翌日に残らない強度を継続する