

2025年3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

～肺で終わらない全身に酸素をめぐる呼吸とは～

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

【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

私たちの呼吸

産声からはじまり命が終わるとき息を引き取る

【呼吸をお返しする】



呼吸：吐く、吸う、止める
息を止める=いきむ= 息無

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すか？
- ・ 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な内呼吸

→有酸素運動：内呼吸に誘発される外呼吸

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



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

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



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



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
- ・呼吸力を向上させる
- ・頭部への血流促進



頭部をほぐす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

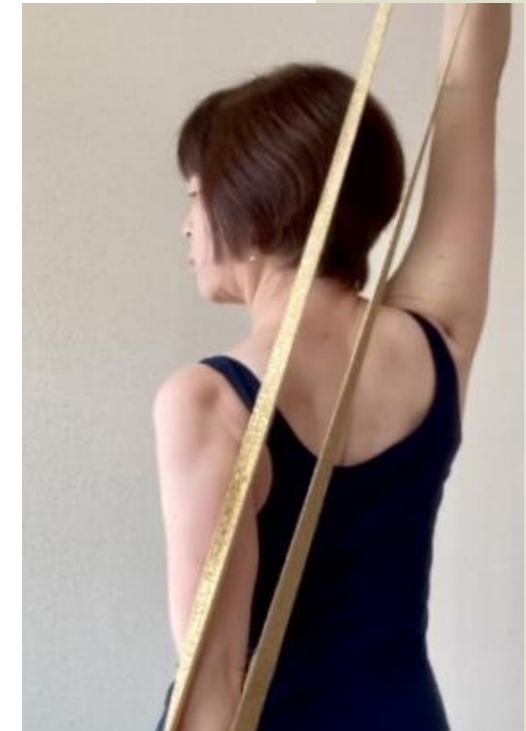


呼吸筋を整えるアルファビクス動作

背筋群を調整する運動

アルファビクスバンドを持った両手を拳げ
片手を後面から体側へ下げていく

- ・ 肩甲骨周囲の筋弛緩を促す
- ・ 背筋群の筋力を向上させる
- ・ 後背面の血流促進



まとめ

アルファビクス <実技>



- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 座位での全身運動 = 腎ケア
- ・ 上肢下肢の連動による身体全体のバランス調整
- ・ 骨盤ユニット（横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋）の調整

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