

2025年5月9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**



# ボディワークの習慣化 = 養生

＜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

オリジナルリラクセーション



# 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

# アルファビクス実技

## 【ストレスマネジメント】

- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 足裏アーチの調整から前傾姿勢による頭部の緊張緩和
- ・ 後背面の筋活動による自律神経のバランス調整
- ・ 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）の安定

# 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
- ・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



# 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



# 後背面を調整するアルファビクス動作

## 腕の屈伸運動

アルファビクスバンドを背中にあて  
両腕を胸の横から左右へ伸ばす

- ・ 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

- ▶ 自律神経のバランス調整は副交感神経を整える
- ▶ 後背面の筋活動で交感神経緊張を緩和する

## 【アルファビクス動作】

- ・ 横隔膜呼吸
- ・ 足裏アーチ調整
- ・ 腕を伸ばす動作
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 目覚めの動作

**ストレスマネジメントは副交感神経を整える**