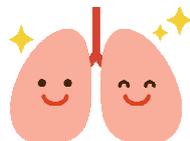




呼吸は、生命に欠くことのできないものです。普段無意識に行っていることですが、ストレスや緊張、精神的な疲れが続くと、知らぬ間に浅い呼吸になってしまいます。

## 腹式呼吸の効能



### ①肺など呼吸器を丈夫にします。

肺は肋間筋や腹筋、横隔膜などの呼吸筋によって、空気の出し入れを行っています。肺は心臓のように自ら動く力がありません。肺は左右に5袋(葉)あり、その中に数億個の肺胞があります。肺胞は、空気中の酸素を血液中に取り込みます。安静時には全肺のおよそ20%しか使っていません。人間の身体は使わないと衰えます。運動習慣がなく深呼吸する機会がないと、酸素を取り込む仕事をしない肺胞や呼吸筋は衰えていきます。1日1回は全肺に空気を吸い入れて、すべての肺胞と呼吸筋を働かせましょう。呼吸機能を維持しておけば、肺炎や呼吸不全を予防することができます。



### ②胃腸の働きと免疫力を高めます。

仰向けになって腹筋や横隔膜を大きく動かすことで、内臓全体がゆったりと揺り動かされます。胃腸の蠕動運動が促進されて、便秘や胃酸過多、胃下垂、食欲不振などを改善します。さらに腸間膜リンパ節の刺激により、リンパ液の流れが促進され、免疫機能を高める作用もあります。



### ③自律神経の働きを調整して、ストレスや緊張による病気を改善します。

自律神経は、心臓や肺、胃腸などの内臓の働きを調整しています。血压や心拍数、発汗、呼吸数、気管拡張収縮、胃酸分泌、血糖値、胃腸蠕動運動、排便、排尿などは自律神経によってコントロールされています。感情や理性を司る大脳と自律神経の関係は、親子関係に似ています。大脳が親で、自律神経が子です。大脳と自律神経の関係が良くない時、つまり自律神経の働きが乱れている時は、親子関係と同様に、じっくりと対話することが大切です。腹式呼吸は、この対話する行為に相当します。意識的に腹式呼吸を実践することで、大脳から自律神経へ、言葉掛けをしているのです。乱れた自律神経は必ず大脳の言うことを聞いてくれます。これによって予期不安やパニック発作などの神経症状も改善することができます。



### ④睡眠の質を高めます。

自律神経は日中の活動時は交感神経が、夜間の安静時には副交感神経が優位に働きます。この交替が乱れて、夜になっても交感神経が優位のままですと、寝つき悪く熟睡感が得られません。朝起床前と夜就寝前に腹式呼吸を行うことで、交感神経と副交感神経の入れ替えをスムーズにして、睡眠の質を高められます。



腹式呼吸の効能を動画で解説



## 腹式呼吸の実践

貝原益軒は「養生訓」で、呼吸の大切さと理想的な呼吸法を述べています。胸ではなくお腹でする呼吸、すなわち腹式呼吸です。腹式呼吸をすると、背筋が伸び、胸がはって、横隔膜が大きく動き、肺にたくさんのお空気が入ります。これを実践していけば、全身に酸素を多く含んだ良い血液がめぐり、筋肉の緊張や凝りが取れ、さらに自律神経の機能が向上し、内臓の働きも良くなります。



腹式呼吸法を動画で解説



### 腹式呼吸法（朝と夜に）

仰向けで鼻から息を吸い、一度お腹に息を溜め、ゆっくりと口から吐いてください。胸ではなく臍下（へその下）にある丹田を意識して呼吸してください。これを10回繰り返します。朝の起床前と夜の就寝前に、毎日実践してください。最初は自分のペースでよいです。無理せずに続けるようにしてください。朝は1日のスタートです。一呼吸ごとに気持ちを込めてください。夜は1日の疲れを癒す時です。ゆったりとリラックスした気持ちで身体に語りかけてください。

（参考）貝原益軒「養生訓」より抜粋（現代語訳）

「呼吸は人の生氣である。時々鼻から外気を多く吸い入れなさい。吸い入れた空気を、腹中に多く十分に溜めたら、口から少しずつ静かに吐き出しなさい。荒く早く吐き出してはいけない。これは古く汚れた空気を吐き出して、新しく清潔な空気を吸い入れていることである。これを行なう時は、身体を姿勢正しく仰向けにし、足を伸ばし、目を閉じて、手を握り、両足の間を15cmぐらい開き、さらに両肘と身体との間も、それぞれ15cmぐらい開きなさい。一日一夜の間に、1～2回行ないなさい。長く継続することで効果が現れるので、気を長く安和にして行ないなさい。」

「臍下丹田」



### 丹田呼吸法（不安や緊張時に）

体調が優れない時や不安や緊張感がある時に、その場で腹式呼吸を行います。座位でも立位でも、背筋を伸ばして腰をしっかりと据えます。まず口から息を大きく吐き出してください。お腹から吐き出すようにします。吐き切ったら、お腹の力を抜くようにして鼻から息を吸います。そこでお腹に息を溜めて、ゆっくりと口から吐きます。胸やのどではなく臍下にある丹田を意識して呼吸してください。これを5～10回繰り返します。不安感や血圧、呼吸などが落ち着くまで、数セット行いましょう。過呼吸などパニック発作を経験した方でも、朝と夜の腹式呼吸法を毎日実践して習慣化しておくと、この丹田呼吸法が速やかにその場で実践できるようになります。



丹田呼吸法を動画で解説



（参考）貝原益軒「養生訓」より抜粋（現代語訳）

「へその下およそ6cmを丹田という。生命の拍動がここにあり、人の生命の根源をなす所である。気を養う方法として、まず常に腰を正しく据えて、真気を丹田に収め集めて、呼吸を静かにし荒くしない。実践する時は、胸から空気を少しずつ口に吐き出しつつも、胸に気を集めないように意識して、丹田に気を集めるようにする。これによって気が頭に上らず、胸騒ぎせず身体に力が入る。偉い人に物申す時や多忙な時、激怒した時、さらに芸術や武芸を行なう時にも、この法を実践しなさい。」