



第29回ライブレッスン
美姿勢作りの土台 呼吸を整える
2023.1.13

なぜ呼吸が大事なのか？

“

もし呼吸が正常でなければ、
他のムーブメントパターンも正常でなくなる

カレル・レウイット博士

”



初めての運動

人間が生まれてから
1番最初にする運動
それは…

呼吸

1日にする呼吸は？

20000～25000

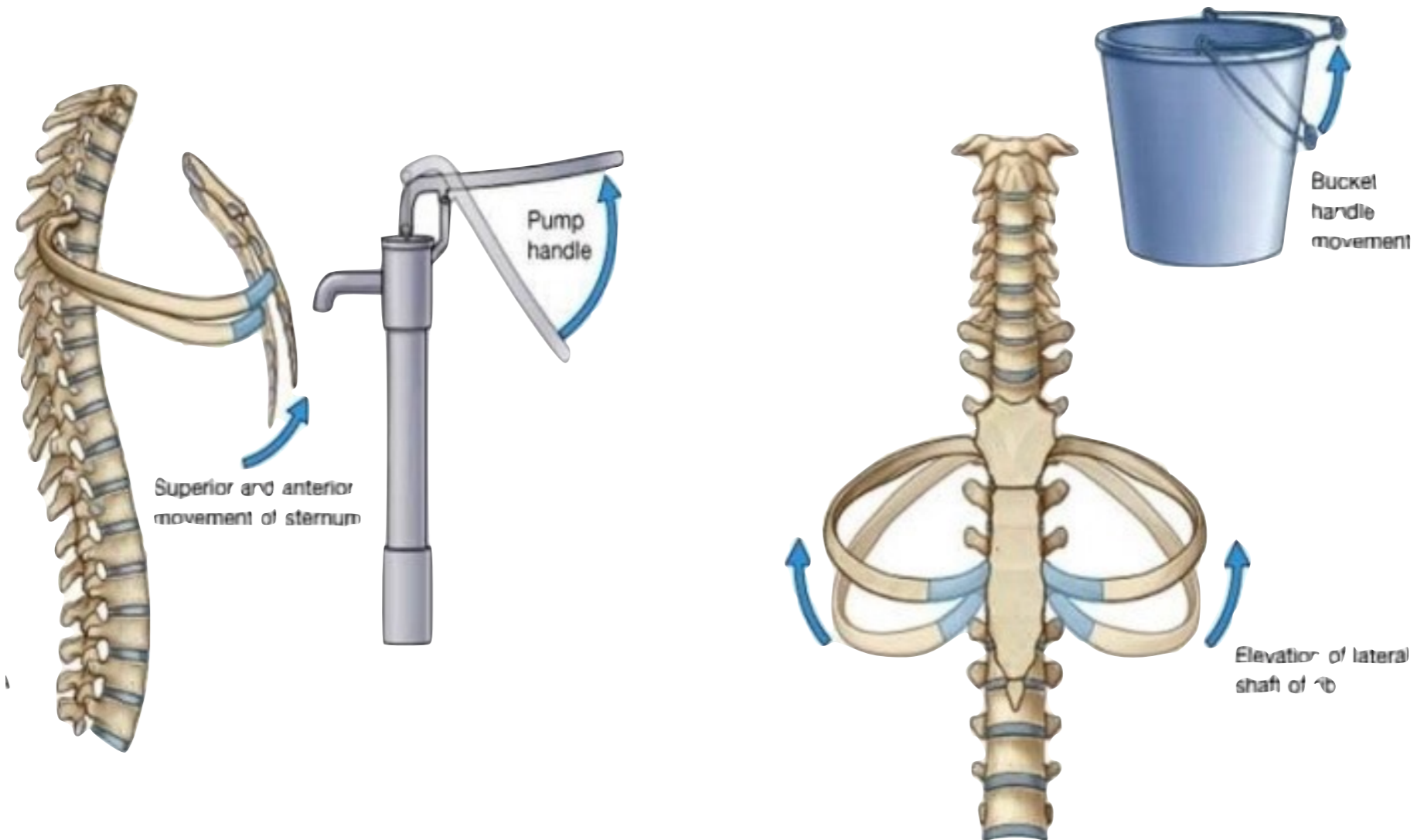
人は1日に呼吸を
2万回以上している

2万回の影響

例えば、2万回
呼吸パターンが崩れていたら
身体はどうなると思いますか？

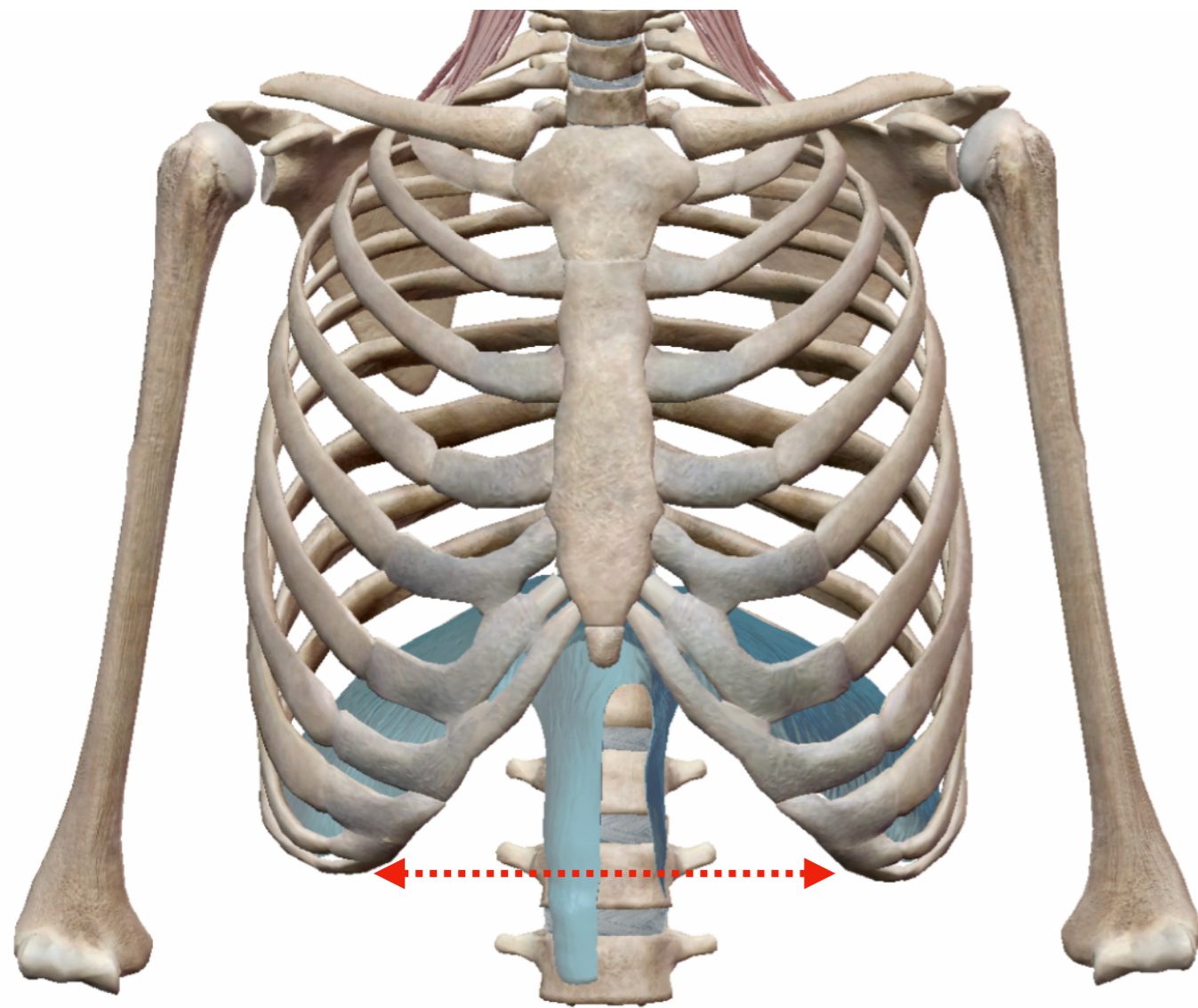


呼吸時の肋骨の動き

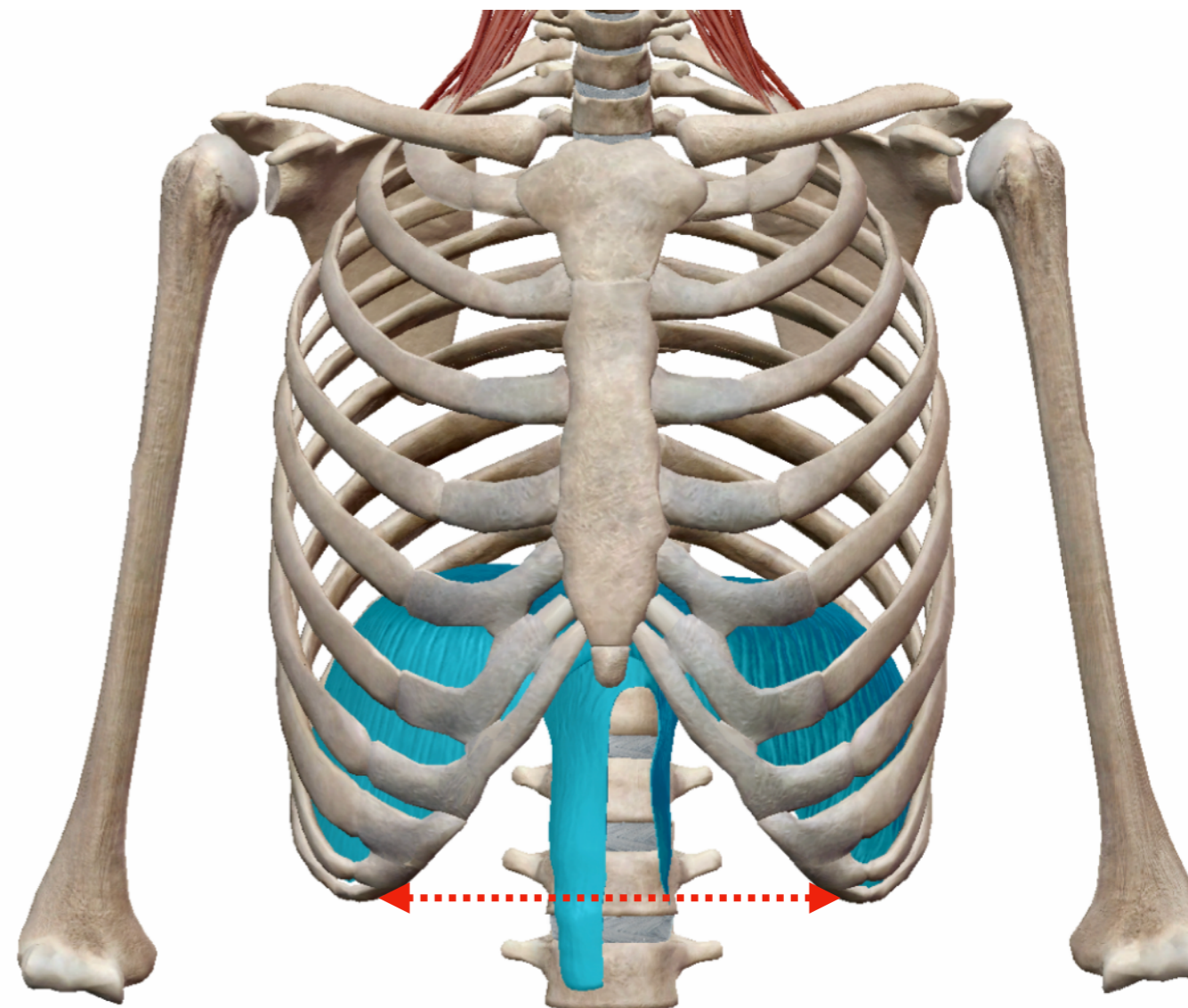


- 呼吸の際、肋骨がしっかり動くことが大切
- 息を吸う時＝下の方の肋骨が横に広がる
 - 息を吐く時＝肋骨が締まる

呼吸と横隔膜と肋骨



息を吐けてない



息を吐けてる

息がしっかり吐けると肋骨が締まる

呼吸パターンのチェック



仰向けに寝て、両膝を立てる

お腹の両端に手を当て、息を吸う際、お腹がどう動いているか観察する

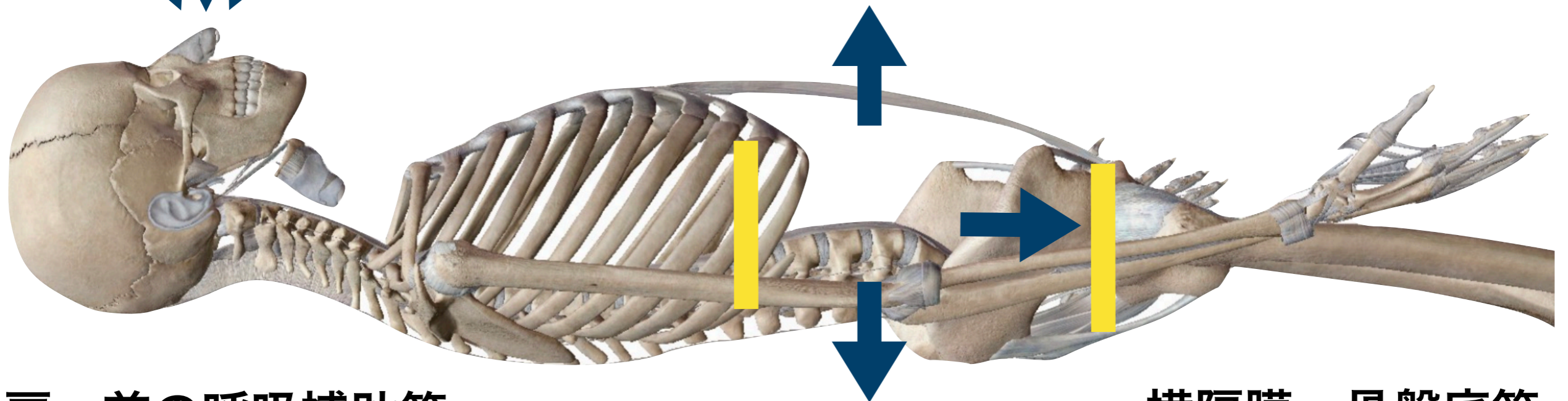
- お腹が横に向けて膨らむ＝OK
- お腹が横に向けて動かない、少ししか膨らまない＝NG
- お腹が凹む＝NG
- お腹が横に膨らまず、前方にだけ膨らむ＝NG

息を吸う時

鼻で吸う



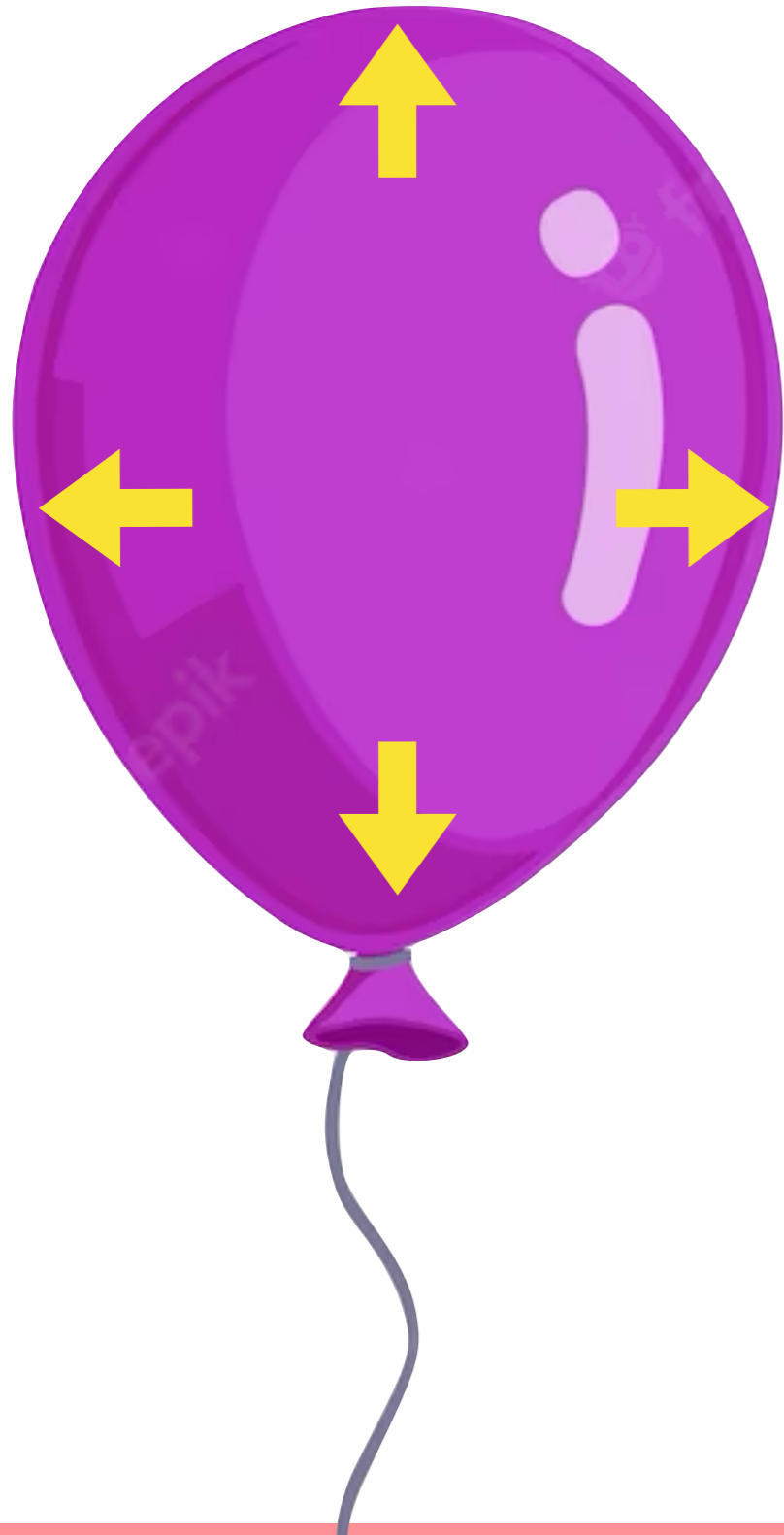
腹部360度
全方向への拡張



肩・首の呼吸補助筋
は使わない

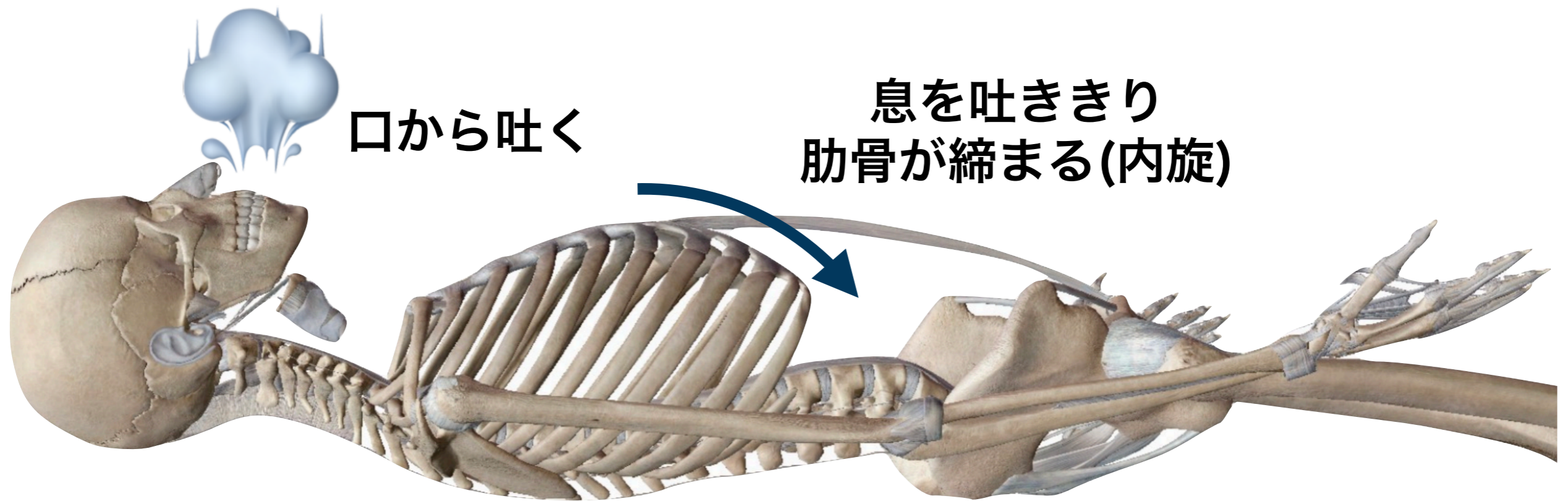
横隔膜・骨盤底筋
は平行の関係

お腹＝風船



お腹＝風船
風船のように
360度
全方向へ膨らむ

息を吐く時



呼吸の心得

- ①鼻から吸う→口から呼く
- ②呼吸回数<10回(1分間あたり)
- ③吸う時＝腹部のふくらみが優勢
吐く時＝腹部の収縮が優勢
- ④吐くの時間>吸うの時間
- ⑤吐いた後に必ず数秒息を止める
理想＝10秒→10秒→10秒