

努力・訓練一切必要なしに、 自動的に腹式呼吸ができる ようになる方法

～勇飛の健康法レポートシリーズ～

PRODUCED by 勇飛

著作権保護についての表記 Copyright (C) 2012～ Yu-hi. All Rights Reserved.

※具体的な実践方法ご紹介は9ページ目からとなりますので、すぐにご実践されたい場合は、9ページ目からお読みください。

●努力・練習一切なしで自動的に腹式呼吸ができるようになる方法

あなたは**深い呼吸**が、心身の健康に多大な効果を及ぼすという事をご存知ですか？

・・・この深い呼吸を実施する事を、**腹式呼吸**と言います。

「腹式呼吸」、お腹でする呼吸とは、「横隔膜」と呼ばれる器官を用いてする呼吸で、実施するとお腹が膨らんだりへこんだりします。

「横隔膜」と言うのは、肺と内臓の境目に位置する筋肉の膜で、内臓を保護する役目を持つ、非常に重要な器官です。

この横隔膜を上下させて呼吸すると、身体の構造上、「深い呼吸」を実現できます。

精神的に落ち着いてしっかりしている人は、意識的にせよ無意識にせよ「**腹式呼吸**」で深い呼吸をしていることが多いのです。

深い呼吸、腹式呼吸を実施すると、全身に酸素が行き巡り、自律神経系が調節されて質の高いリラクゼーションを得る事ができます。

そして、体中の老廃物、不要物を炭酸ガス（二酸化炭素）として吐き出す事になるので、呼吸が深ければ深いほど、体がキレイになります。

また、脳に多くの酸素が供給される事によって、鋭敏な思考能力を発揮する事ができ、さらにホルモンも分泌され、その効果で免疫力が高くなります。

一つ例をお話しさせてもらいますと、実は私勇飛は小学生の頃、ひどい喘息でして、日々苦しめられておりました。

喘息と言うのは、気管が炎症を起こし、呼吸が困難になる病気です。
これは体験した者にしかわからないのですが、かなりの地獄です・・・

そんなある日、薬に頼りすぎないようにと、かかりつけの医者に腹式呼吸を教えてくださいました。

気管が炎症を起こしている時に、胸で息をすると苦しいので、**お腹**で深く息をするとよいとの事でした。

そこで、苦しみから何とか抜け出したいがために、がんばって腹式呼吸の訓練を繰り返したところ、習得する事に成功して、その後、ずいぶん呼吸が楽になりました。

中学に入ったあたりから喘息はすっかり治りましたが、その後大学生になってから改めて**腹式呼吸、深い呼吸のすごさを認識**いたしました。

少年時代に修得しておいて、本当によかったと思います。

しかし、そんな重要な腹式呼吸ですが、実はやり方にけっこうな**コツが必要**であり、修得作業はなかなか骨が折れるものだったりします。

もちろん、訓練すればできるようにはなるのですが、「**地道に継続的に訓練・練習していく**」というのは、現実問題大変です。

かつての勇飛のように、何か「**絶対にこの病気を治したい！！**」などの切実な事情があれば別ですが、通常の場合、日々の忙しさに忙殺されてしまい、正直言って継続していく事は実質厳しいでしょう。

また、実際にインストラクターの方に対面で教えてもらわないと、修得できないと言ったケースも多々あります。

(つまり、きちんと腹式呼吸できているかどうかを、自分で確認するのは困難であると言

えます。)

しかし、ここに朗報があります。

もしも、「**努力・練習一切必要なし**」で、自動的に腹式呼吸ができるようになるとしたら、どうでしょう？

実は以下のような理論を使えば、そんな夢のような事が可能になるのです・・・

■そもそも「深い呼吸」をするために、絶対に必要な事

さて、「**深い呼吸**」をするには、ズバリどうすればよいと思いますか？

実は実施するための大前提として「**あること**」をしなければならないのです。

その「**あること**」とは何か？

それは・・・

息をできるだけ多く肺から搾り出す

という事です。

至極当たり前の事ですが、これが呼吸（呼吸法）を語る上で、基本中の基本事項となります。

息を吐き出さなければ、空気は入ってきません。

逆に言うと、息を吐けば空気が嫌でも勝手に入ってきます。

つまり、深い呼吸を実現するためには、**できるだけ多くの息を肺から搾り出さなければなりません。**

ということは・・・

そうです、

「多くの息を吐ききれ＝深い呼吸ができる」

・・・そして腹式呼吸というのは実は、

「息を多く吐くための技法」

である、と言い換える事ができるのです。

■息をしっかりと吐ききれば、勝手に新鮮な空気・酸素が入ってきます

この「息を吐く」について、さらに書きます。

「新鮮な空気を取り入れましょう」

と言うと、皆さん一生懸命息を吸おう吸おうとあっぷあっぷしてしまいます。

しかし**真実はまったくの逆。**

真実はそれとは真逆の行為、すなわち**「吐く・吐ききる」**事によって、その姿をあらわにするのです。

吐ききる事さえできれば、後は何もしなくても勝手に新鮮な空気があなたの肺を隅々まで

満たしてくれます。

ここで一つわかりやすい「たとえ」を。

もしも「駅に着いても人が一切降りない電車」があったとしたら・・・

すぐにパンパンの超満員状態になって、新たに人が乗れなくなってしまいます。

逆に、「駅に着く毎に、必ず絶対社内の全員が降りる電車」があったとしたら、どうでしょうか？

乗車客が何百人いようがガラガラになるので、また新たなお客が乗る事ができますよね？

「呼吸」と言うものは、上記とまったく同じであると考えてください。

つまり、息（乗車客）を全て吐ききる（車外に出す）事さえできれば、勝手に新鮮な空気（新たな乗車客）が入ってくる事ができます。

では、どうすれば息を吐ききる事ができるのか、ですが・・・

■息を身体から絞り出し、多く吐くための奥義！！それは・・・

声を出す

これです。

「え！？たったそれだけ！？」

はい。

「声を出しければイコール、身体中から空気を搾り出せる事になる」

これは事実なのです。

プロの歌手や歌が得意な方、演劇をやっている方達をご覧ください。

しっかりと身体中から空気を絞り出す事によって、私達を魅了するような力強い、美しい声を発していますね。

では何故、彼ら彼女らは、残らず吐ききると言う芸当ができるのでしょうか？

それは・・・

お腹、つまり「横隔膜」を使って実施する、「腹式呼吸」を存分に活用しているからなのです！！

胸（胸郭）だけを使って実施する「胸式呼吸」では、十分に息を搾り出す事ができないので、とてもじゃないですが、あれだけのボリューム（声量）の声は出ません。

実は、プロ歌手さん達は、

もはや完璧な「腹式呼吸」を、実践しているのです。

■努力・訓練一切必要なしに、自動的に腹式呼吸ができるようになります！！

声を出し、息をしっかり吐ききる・・・

これさえできれば、あなたも努力や訓練等一切必要なしに、自動的に（横隔膜を使った）腹式呼吸ができるようになります。

とは言えただ単に漫然と声を出しただけではできるようになりません。

とある、「声を搾り出しきるための技法」を用いますので、それを以下からレクチャー致します。

技法と言っても何もそんなご大層なものではなく、誰でもできますので、ご安心ください。

※いよいよ次項9ページから実践方法解説です！！

☆【努力・訓練一切必要なしに、自動的に腹式呼吸ができるようになる方法】 を伝授！！☆

まず、ゆったりと座ってください。

椅子に座っても床に座ってもかまいません。
座り方も特に決まりはありません。

おすすめは、「**あぐらをかいて座る**」です。
こうするとやりやすいのでオススメです。

お気をつけいただきたいポイントは、「ゆったり」と「ただ単にフニャフニャ」しているの
とでは、まったく違います。

背筋はしっかりと伸ばしてください。

「背筋はしっかりと伸びているが、肩やその他上半身の力は抜けている」と言っ
た状態が好ましいです。

なお、「正座」ができる、特に苦痛でない人は、正座でやってください。
正座でやると姿勢が良くなるため、より効果アップを見込めます。

【発声練習】

実践の前に発声の練習をします。

以下2種類の発声練習をお願いします。

【その1】ハミング音

口を閉じ、「ン————」とハミングします。

コツとしては、「**前歯の裏側に声を当て、振動させるような感じで**」ハミングしてください。

【その2】「う—————」

「う——」と声を出してください。

上記のハミング音にも通じますが、できるだけ「**声の響きを感じ、(その響きに)意識を集中して**」ください。

【*ご注意】

なお、発声の音程につきましては、一番声が出やすい、お腹から絞り出しやすい音程にしてください。

気持ち「**低めの声**」を出すと、ちょうどいい感じになりますが、この感覚だけのご自分で、何度か実践して掴んでください。

【実践】

それでは実践に入ります。

やり方は単純明快、

「声を出しながら、ゆっくりと上体(上半身)を前に倒して(傾けて)いく」

これだけです。

この「**上体を前に倒す**」というのがポイントです。

前に倒す事で、倒さない時に比べて、**空気がより多く搾り出されます。**

そして前に倒しながら、上記で練習した、「**ハミング音**」の「**ンーーーー**」という声を出してください。

上体を前に倒す時の注意点ですが、とにかく、「**ゆっくりと**」倒して行ってください。

ゆっくりと行う事で、より確実に空気を身体から絞り出す事ができます。

「**ゆっくりやればやるほど良い**」という事を覚えておいてくださいね。

また、「**お腹をへこます**」事もポイントです。

ただ単に前に倒すのではなくて、同時にお腹もへこませながらお願いします。

そうする事によって、より空気を身体から搾り出す事が可能となります。

体は前に倒しきれたでしょうか？

かなりぎりぎりまで体を前に倒してくださいね。

倒しきれないと**息が全て体から出きらないので、効果が低く**なってしまいます。

声が出なくなったら、息を吐ききった事になりますので、無事完了です。

ゆっくりと息を吸いながら、上体を元の位置に戻してください。

上体を戻した後、今度は、これまた先程練習した、「**うーーーー**」という声を出してください。

やり方はハミング音の時とまったく同じです。

上体を前に倒しきって、息を吐ききったら、ゆっくりと上体を元に戻し、また最初と同じように「**ハミング音**」の「**ンーーーー**」の声を出して上体を倒して行ってください。

それが終わればまた「**うーーーー**」と声を出して同じようにしてください。

そうです。

お気づきになられたと思いますが、上体を倒しながら、「ハミング音」の「ンーーーー」と「うーーーー」の声を交互に発声していくという事ですね。

回数等は特に決まりはなく、お任せしますので、これを何度か繰り返してください。

一度の実施につき、5、6分もやると、だいぶ息を吐き出せるようになっている事に気づくはずです。

●最後に

いかがでしたか？

極めて簡単な話しだったと思います。

はじめは上手くいかないかもしれませんが、実践を続けていけばいくほど、自然と深く腹式呼吸ができるようになってきます。

(何と言っても声を出すだけです)

これならば何も難しい事はなく、簡単に実践を続けていく事ができるはずですよ。

本当に誰にでもできます。

あなたも今すぐに始めてみてください！！

きっとすぐに腹式呼吸をマスターできるようになるはずですよ。

なお、感想や疑問等ございましたら下記までメールください。

↓

info@ikibr.com

必ずご返信する事はお約束できませんが、余裕があればお返事させていただきます。

特に実践方法の疑問につきましては、いくつかまとめてWEBサイト上にアップしていければと思います。

それでは腹式呼吸実践で、心身の健康を手に入れられる事を願って、このあたりで失礼させていただきます。

勇飛