



亀さん通信



呼吸法

呼吸法には、肋骨を広げたり閉じたりする「胸式呼吸」と、腹を出したり引っ込めたりすることにより横隔膜を上下させる「腹式呼吸」とがあります。一般的には、「腹式呼吸」の方が、精神安定、血圧上昇抑制、脳の活性化などの効果が高いといわれています。

～腹式呼吸の方法～

「息を吸うときに腹を膨らませ、吐くときに腹をへこませる」

1・2・3で鼻から空気を吸い込み

1・2・3・4・5・6で口からゆっくりと吐き出す。

「吸う：吐く＝1：2」と考え、3秒で吸って、6秒で吐くように！！

※お腹に手をあて、吐き出したときに、お腹がへこむように意識しましょう。

まずは、意識して腹式呼吸を身につけることから始めてください。

～腹式呼吸のメリット～

- 胸式呼吸の3倍以上の酸素を取り込むことができる。
- 冷え性改善、リラックス効果、胃腸の調子を整える。
- お腹を使って呼吸するので、腹筋が鍛えられてウエストシェイプ効果も♪



この腹式呼吸はヨガやボイストレーニングなどにも幅広く取り入れられています。日々の疲れを取り除き、リフレッシュするためにも、腹式呼吸を始めてみましょう！