

Do You Know & Can You『腹式呼吸』？

皆さんは『腹式呼吸』、できますか？ちょっとやってみてくださいね。深呼吸です。息を深く吸ったとき、そしてゆっくり吐いたとき、お腹はどうなっていますか？息を吸ったときにお腹がへこみ、吐いたときに膨らんだりしていませんか？（というか、そういう人の方が多いのではないかと思います。）腹式呼吸は、息を吸ったときにお腹が膨らみ、吐いたときにへこみます。いかがですか？できましたか？

人は、生まれたばかりの赤ちゃんのときは深い安らぎを得ることのできる腹式呼吸の達人でした。でも、成長するにつれて、勉強・仕事・ストレスなどが原因となって、浅い『胸式呼吸』をすることが無意識のうちに習慣化されてしまっていることが多いようです。

腹式呼吸は心身の健康回復や維持に役立つため、今では様々なリラクゼーション法に取り入れられています。生理的效果としては、まず1回の呼吸で出し入れする空気量と言うと、胸式呼吸の約0.4リットルに対して、腹式呼吸は約2.9リットルと約7倍の換気量があります。そのため、腹式呼吸は呼吸数を減少させて、かつ肺の最も効率の良い部分を使って楽にたっぷりと酸素を取り入れることができます。ですから、肺と心臓の負担が軽くなり、血圧も高くなりません。さらに、腹式呼吸による横隔膜の上下運動が、穏やかに絶え間なく体内の器官をマッサージします。同時に血管が刺激されて血液循環が促進されるので、身体の内臓組織の機能もupします。心理的效果としては、腹式呼吸によって心身がリラックスした状態になると、余裕を持ってセルフコントロールできるようになるので、いろいろな刺激やストレスに過剰に反応することなく対処できるようになります。また、呼吸に受動的な注意を集中することによって、心身への気づきが高まって、内省力・自己向上性がup、創造性や問題解決能力もupします。

さて、ではこの腹式呼吸を使ったリラクゼーション法の一つ、“10秒呼吸法”をご紹介します。まずは基本の姿勢から。椅子やソファなどに腰掛け、体を締め付けている衣服は緩めます。足は少し開いて置き、手は太ももの上に軽く置きます。そして最初に背筋をピンと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中中の緊張を緩めます。これで準備は完了。目を静かに閉じて呼吸を始めます。

①1、2、3、で鼻から息を静かに吸う

②4でいったん止めて、5、6、7、8、9、10で口からゆっくりと吐き出す

③お腹の膨らみとへこみ（腹式呼吸）にもゆっくりと意識を向けながら①と②を繰り返すこの動作を60秒程度続けます。その後、自然な呼吸に戻し、消去動作（暗示のようなホーッとした状態をほどよく緊張した活動モードに戻す作業）として、両手を前に出してグーバーしたり、両腕を上にもグーっと伸ばして脱力する動作をして終わります。

実施するうえでの留意点としては、【時間や腹式にとらわれすぎない】こと、【吸う息より吐く息に重点を置く】こと、【消去動作を必ず行う】ことです。また、吐くときに、「日頃の緊張や疲れ、不安・不満などのマイナス感情を一緒に出してしまおう」というイメージで行うと、より効果的です。——ぜひ、お試しください。