

ガンコジン・レシピ① 腹式呼吸

腹式呼吸はたくさん息を吸うための呼吸法ではありません。腹式呼吸で大事なことは、吸った息を、腹筋を使ってしっかり吐ききることです。

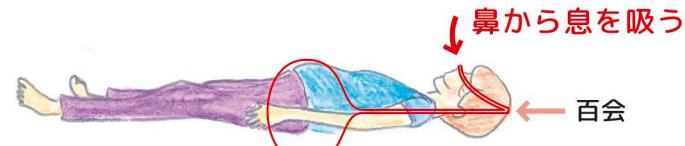
仰向けの腹式呼吸

動画はこちら→



① 基本の姿勢。吐けば必ず息は入ってくるので、まずは息を軽く吐く。

② 頭のてっぺん=百会からおなかの袋に息が入るイメージで鼻から息を吸う。この時、おなかはふくらむ。



③ おなかの袋をしほませるイメージで百会に向かって口から「シーッ」と無声音で強く吐ききる。この時、おなかはへこんで胸は厚みをもつ。



ガンコジン・レシピのポイント

- ① 呼吸するときに使う胸、首、肩、肩甲骨周りなどの筋肉を柔らかくし、動きをよくする。
- ② 腹式呼吸で横隔膜を動かし、おなか、腰、脇の筋肉を鍛える。
- ③ 発声で声をカラダに響かせて内側からほぐす。

基本の姿勢

脚は腰の幅に開き、足裏は床にしっかりとつける。
肩と胸の力は抜き、視線は斜め上にする。

椅子に座る場合は、浅く腰かけ、おなかに力を入れて背すじをまっすぐ伸ばす。

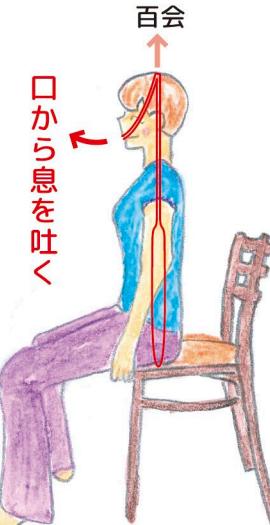
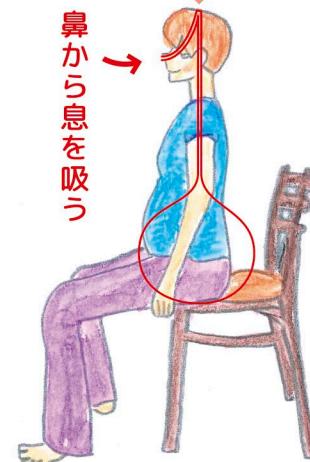
(背中が丸くなる場合は、お尻の下に畳んだタオルを入れるとよい)

椅子に座ったままの腹式呼吸

動画はこちら→



頭のてっぺん=百会



- ① 基本の姿勢。吐けば必ず息は入ってくるので、まずは息を軽く吐く。
- ② あらたに鼻から息を吸い直す。その息が頭のてっぺんの百会を通っておなかの袋に入るイメージで。
- ③ これ以上息が入らなくなったら、今度は百会に向かって口から「シーッ」と無声音で強く吐く。おなかの袋がペッちゃんこになるまで吐ききる。カラダが上下に伸びていくイメージで。

