

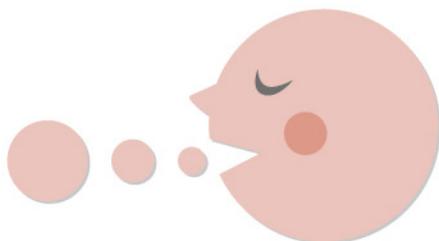


こ き たん れん 呼吸鍛錬の手順

パーキンソン病認定鍼灸師
あん摩マッサージ指圧師
呼吸・発声トレーナー

岩崎真樹

- 1 鍼灸のツボ
- 2 母音発声
- 3 呼吸鍛錬



はじめに

呼吸には、「吸気と呼気」があります。吸気は息を吸って肺に酸素を送り込む。息を吐いて炭酸ガスを取り除く。加えて、呼気には声を発するという大事な働きがあります。力強い発声は生命力に直結するとも言え、呼吸鍛錬が重要なのです。そこで、以下、呼吸鍛錬の手順を、鍼灸のツボ押し、母音発声訓練、呼吸鍛錬法の順に解説します。

gunkojin.com



木更津杏林堂 kisaradu.com



1 鍼灸のツボ

最初にウォーミングアップとして健康維持のツボ、呼吸関連のツボを押しみましょう。

① 万能のツボ 合谷(ごうこく)

目、鼻、口、のどの諸症状。頭痛やめまい、胃腸の不調、首、肩のコリ。

ツボの場所 親指と人差し指との間にできる凹みの人差し指側。

刺激の仕方 反対の親指で気持ちいいと感じる強さで押す。

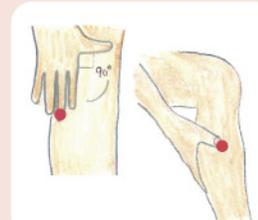


② 健康維持のツボ 足三里(あしさんり)

胃腸や自律神経のバランスを整え、病気予防や体力増進。

ツボの場所 膝のお皿に親指と人差し指を直角に当て、中指が当たるところ。

刺激の仕方 手のひらをふくらはぎに当て、親指で押す。



③ 女性の健康ツボ 三陰交(さんいんこう)

冷え症、生理痛、更年期障害など女性特有の悩みに。足のむくみや頻尿にも。

ツボの場所 内くるぶしの頂点から指4本分上で、すねの骨の後縁。

刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで押す。



④ 呼吸に関わるツボ 中府(ちゅうふ)

血行をよくし、呼吸が楽になるツボ。

ツボの場所 腕をクロスして、鎖骨の外端の親指幅分下がった腕のつけ根。

刺激の仕方 人差し指、中指、薬指3本の指で円を描くように揉む。

