

3 呼 気 鍛 鍊

呼気を強くするためには、腹筋と横隔膜を強くすることが大切です。
では、しっかり息を吐く、呼気の訓練をしてみましょう。

訓練 ① 人差し指を立てて、「シーツ」：腹式呼吸の練習



鼻から息を吸い、口から強く、細く、長く
「シーツ」と吐く。
息を吸った時、おなかはふくらみ、
吐いた時、おなかがへこむ。

訓練 ② 「ハ」(子音)のスタッカート：腹筋を鍛える



「ハ」は一番息の量を必要とする子音で、腹筋を使います。鼻から吸った息を「ハッ」と短く、鋭く、一息で吐き出します。おなかや腰、脇の筋肉を瞬間に使うことになります。
手を置いて、「ハッ」「ハッ」「ハッ」・・・
一息ごとにおなかが動くのを確認しましょう。

訓練 ③ 「ハーアー」のロングトーン：横隔膜を鍛える

ハーアー ↑

子音「ハ」から母音「ア」へ、
「ハーアー」と「アー」の語尾を上げながら、
ゆっくり、しっかりおなかを使って発声します。
横隔膜の緊張を保つ意識が大切です。

おわりに

最後はハミングでクールダウン。
口を閉じて、舌は上あごにつけ、鼻から息をしっかり吸います。
そして、ゆったりと楽に鼻から息を漏らしながら、低めの声で
「んー」と鼻腔に響かせハミングしましょう。2度3度繰り返して
気を整えて終了です。



呼 気 鍛 鍊 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・发声トレーナー

岩崎真樹

- 1 鍼灸のツボ
- 2 母音発声
- 3 呼気鍛錬



はじめに

きゅうき こき
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、呼気鍛錬が重要なのです。

そこで、以下、呼気鍛錬の手順を、鍼灸のツボ押し、母音発声訓練、呼気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てみましょう。

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。

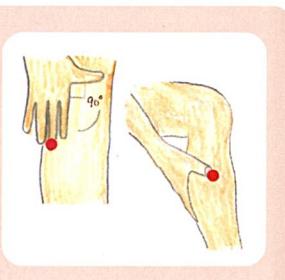


② 健康維持のツボ 足三里(あしさんり)

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。

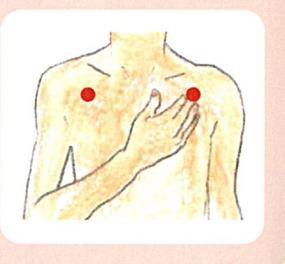


④ 呼吸に関わるツボ 中府(ちゅうふ)

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。



2 母音発声

日本語には、母音と子音があります。母音は「あいうえお」、声帯の振動音(声)です。子音は息の通り道を狭くして発する音。例えば「か、ま、が、や」です。日本語の発声では子音に母音がくっつきますので、「か - あ、ま - あ、が - あ、や - あ」となります。そのため、母音が明瞭になれば聞こえやすくなるのです。母音には、カラダに共鳴してそれぞれよく響く場所があります。

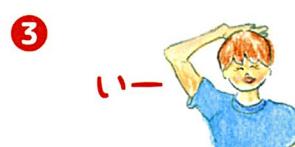
「あおいうえ = 青い上」の順番にそれを感じ取ってください。



「あ」はカラダ全体に響きます。
ウォーミングアップのつもりで、
腕を広げて「あー」



「お」は胸に響きます。
ここではさらに軽くこぶしを作って、
鎖骨の下のあたりから胸の中心に向けて、
軽く叩きながら、「おー」



「い」は頭のてっぺん = 百会(ひゃくえ)
に響きます。
頭のてっぺんに手を置いて、「いー」



「う」はおでこや首の後ろに響きます。
首の後ろに手を置いて、「うー」



「え」は両側の肩甲骨の間に響きます。
肩甲骨の間を意識しながら、肩を手でつかんで、肩とひじを前と後ろに
大きくまわしながら、「えー」

①～⑤を何度か繰り返します。