

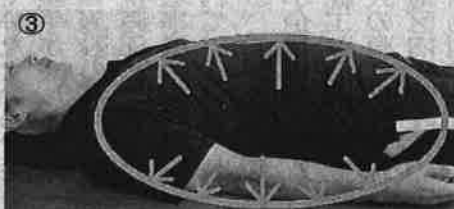
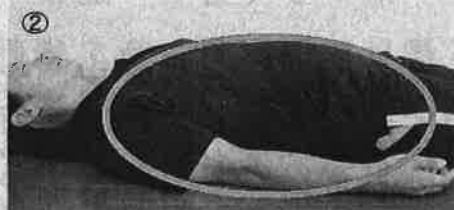
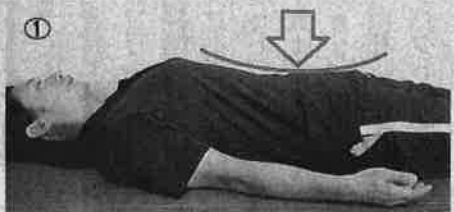


前回の「下肢の簡易チェック」はいかがでしたか？今回は「呼吸」についてです。現在健康増進の呼吸法が多く紹介されています。ストローや風船のような道具を使ったり、ふーっと力強く息を吐いたり、肺呼吸や腹式呼吸など、いろいろな方法を聞いたことがあるのではないのでしょうか。呼吸で大切なのは、まず自分の呼吸に気づくことです。トレーニングやスポーツをしている時に一生懸命になりすぎて呼吸が止まっていますか？自然な呼吸に合わせて体を動かすことで身

呼吸

心地よくごく自然に

体と意識がつながり、コンディショニングの向上や、よりよいパフォーマンスの発揮が期待できます。では、やってみましょう。①まず、リラックスして自分の呼吸(身体の動き)を感じてください。②呼吸を



①まず、リラックスして自分の呼吸(身体の動き)を感じてください。②呼吸を

③これを繰り返して大きく深呼吸が行えたらゆっくり自然な呼吸に戻します(頑張りすぎると効果が悪くなります)。

正しい呼吸が出来ると声も出せるようになります。発声チェックをしてみましょう。立ち姿勢から「あー」と出来るだけ長い時間、声を出し続けてください。目標は30秒以上です。20秒以下の方は、呼吸が浅く日頃からストレッチや緊張を抱えていませんか？今回ご紹介した呼吸法や、

健康アップ体操を活用し正しい呼吸を行うことで、より体の中心から温まり、全身の血流もよくなります。いかがでしたか？自然な呼吸を感じる事が出来たでしょうか？がんばりすぎると正しい呼吸がみつけないくなります。自分にとって心地よい自然な呼吸を身につけましょう。(日暮 恭子・ブライトボディアシストトレーナー)

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html