

呼吸が変われば声が変わる  
声が変われば人生が変わる

# 呼吸法



京都女子大学

ガハブカ奈美

..... もくじ .....

はじめに .....	1
1. 呼吸のいろいろ .....	2
2. 呼吸の8つの流れ .....	5
3. 意外と知らない息をしている「自分」のこと .....	6
4. 知ろう、自分の呼吸のこと .....	7
5. ちょっと一言 .....	9
6. やってみましょう Ex.1~3 .....	10
7. ちょっと一服 .....	14
8. やってみましょう Ex.4~9 .....	15
9. ちょっと一服 .....	26
10. もっと知ろう、呼吸のこと .....	27
11. 自分の身体を自分で整える .....	31
むすびにかえて .....	33

.....

## はじめに

この冊子では自分らしきを見つけるために、やめることなく行っている「呼吸」をほんの少し意識することが出来るようにエクササイズを載せています。

「呼吸」を意識することで自分に対する見方に変化が訪れ、人生そのものが自己表現となっていくことでしょう。

エクササイズは、「かんたん」で「きもちいい」そして「つづけられる」ことを中心に新しく考案したものですので安心して続けられます。

それぞれのエクササイズは「呼吸の8つの流れ」を大切にしています。毎日続けることによって毎日新たな自分の発見へとつながることでしょう。

身体は記憶します。「きもちがいい」という記憶を身体に記憶させて常に「きもちいい自分」＝「自分らしいあなた」で過ごせるようにしましょう。

ほんの少し自分のことを考えて感じるだけでいいのです。  
最近外出していますか？

「何だか面倒だな」、「疲れたな…」と書いていても、「仕方ない」と書いてあきらめていませんか？

この冊子を手にも読んでくださっているあなた！  
自分らしいあなたに生まれ変わらしましょう。  
今日が新しい自分へ生まれ変わった第二のお誕生日です。

2019年8月  
著者

## 1. 呼吸のいろいろ

### ◆呼吸とは

「呼吸」と聞くときっと「毎日しているもの」、「生きている証拠」、「当たり前のこと」など自分ではどうしようもない無意識な呼吸を考えてしまいがちです。しかし、無意識にしている呼吸を意識するだけで人生が変わってしまうほど我々は変わることが出来ます。

呼吸は意識しなくとも人が生きるために - 例えば、食べ物を消化する、汗をかくなどということと同様に、自律神経を駆使して無意識に行っています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」と2種類あり、「交感神経」は身体が活動しているときに（多くは昼間）より優位に働き、「副交感神経」は身体がリラックスしているときに（多くは夜）より優位に働いています。

この自律神経によってコントロールされるのは、「呼吸」「血圧」「脈拍」「神経」「精神」などと人がその人らしく生きるための機能です。ここで考えていただきたいのが、「血圧」を意識して上げたり、下げたりはできない…また「脈拍」のみを意識しても同様に速くなったり、遅くなったりしないということです。

そこで登場するのが「呼吸」です。

呼吸は意識的にコントロールできる動作です。

例えば、何か楽しみにしていること考えると、「脈拍」が速くなりませんか？想像しただけなのに、不思議ですね。これは、次のような段階を経て呼吸に影響を及ぼしています。

「楽しみにしていた」→「嬉しい」→「早く観たい」ということが脳へ伝わり表情に変化を及ぼし、呼吸の出入りの仕方に変化が現れます。その変化によって脈拍が速くなります。といったように、「呼吸」は「感情」に合わせて変化をします。「呼吸」を整えることによって「感情」から起こる興奮 - 不安をおさえ、平常に戻すことが出来るのです。

## なぜ今「呼吸法」なのか

今、私たちを取り巻いている社会は「まさか」と思うようなことの連続です。天変地異、人為的関係なく、「まさか」と感じることは多くありませんか？

そんな中私たちは、自分にその「まさか社会」に居場所を与えて、役割を与えてしっかりと生きていかなければなりません。とても難しいことです。どこにいてもがむしゃらに頑張ったら何かが変わるそんなことはありません。

まずは自分を知ることが大切です。自分を深く見つめなおし、感じてやる…「呼吸」は自分そのものです。その一瞬一瞬で変化をする私の呼吸と会いましょう。

### ◆日本人の呼吸

歴史的にみると、大きな声は必要ない世界に育ってきています。建物内の区切りはふすまなど紙や木で、家自体も木でできていますから、隣人の立てる音が良く聞こえてしまいます。そのような環境もあって比較的気性も穏やかで遠慮がちな「浅い呼吸」が特徴だと言えます。

また、言語から考えても、「あ・い・う・え・お」の母音優勢の言葉ですから、発声をするときには子音を発声するのに比べると息の勢いはさほど必要ありません。というように、日本人は普段から浅い呼吸が成り立つ環境に育っています。

### ◆ヨーロッパの呼吸

一方、ヨーロッパを例にとると、大きな声が必要な世界に育っています。建物内の区切りであるドアも頑丈で石造りであるため、隣人の音がほとんど聞こえません。気性も、島国の日本人に比べると大陸では歴史的にみても国境の侵略などの繰り返りで国が成り立ってきていますから、穏やかではない、「吐く力の強い呼吸」が特徴的だと言えます。

## 1. 呼吸のいろいろ

また、言語から考えると、日本語は母音が優勢なのに対して、子音優勢の言葉ですから、発声するとき息の勢いが必要となる、やはり「吐く力の強い呼吸」のある環境で育っています。

### ◆本呼吸法に至るまで

「呼吸法」は様々な呼吸法があります。ここで学ぶ「呼吸法」はその他の「呼吸法」と比べると、「簡単に習得できる」ことが大きいと思います。

ここで学ぶ呼吸法は、ドイツのイルゼ・ミッテンドルフ (Ilse Middendorf: 1910-2009) が考案しました。

ミッテンドルフは、「呼吸」について3つに分類しています。

- 1、無意識に行われる呼吸機能 (生命維持)
- 2、意識的に行われる呼吸機能 (随意的呼吸)
- 3、知覚経験し得る呼吸

の3つですが最初の2つは、神経支配を受ける呼吸です。ミッテンドルフはこの3つ目の「知覚経験し得る呼吸」があり、これは、呼吸 - つまり吸気、呼気そして休息の繰り返しの運動の中に身をもって近くし得ると言い、「集中」・「実感」・「呼吸」を通して気づきを得、その気づきは普段意識をしていない身体だけではなく自分自身も気がつかなかった「感情」にも広がり、そのままの「自分」に気づく作用を担います。

このような体験を重ねる中で「ありのままの自分」に気づき、受け入れていけるのです。

「ありのままの自分」を受け入れることは他者を受け入れることにつながります。

しかし、ミッテンドルフの呼吸法プログラムをそのまま日本に持ち帰って行っても、日本人には理解しづらい点多かったため、筆者は、日本にすでにあった呼吸法「白隠の呼吸法」、「自力整体」などとの共通点などを見出し、新しい視点で「呼吸法」の構築を試みました。

## 2. 呼吸の8つの流れ

「呼吸の8つの流れ」とは

「気づく」…まず自分自身の発見に始まります。ここでの気づきは自分が呼吸をしていることに気づくことです。

「認める」…自分自身の嫌な部分を認めることは苦痛ですが、すべてありのままに受け入れる心の準備を呼吸で整えます。

「活かす」…自己の様々な行動や言動に対して考えて、行う機会をつくります。

「響く」「決める」…人と人のつながりは共感的理解を大切にせねばなりません。また人生はすべて選択の連続であることを知り、認め、あらゆる行動が自分の主体的意志によってもたらされることを知りましょう。そのことによって価値ある人生が開けます。

「つながる」…人間は人と人の直接的あるいは間接的つながりの中で生きていることを知って、自然環境からも日々有形無形の恩恵を受けていることを呼吸で感じましょう。

「深める」…仕事も大切ですが、人として「いかに生きるか」を宗教、思想、哲学から学んで、自分が真に次代を背負う人間として行動できるように考えましょう。

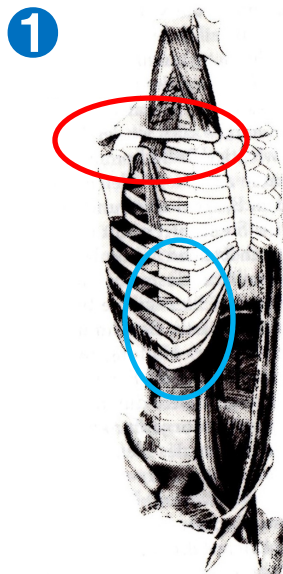
「与える」…自分が生き生きと自己表現することで「与え、与えられている」瞬間が大切になります。あなたの存在そのものが「与える」存在なのです。

### 3. 意外と知らない息をしている「自分」のこと

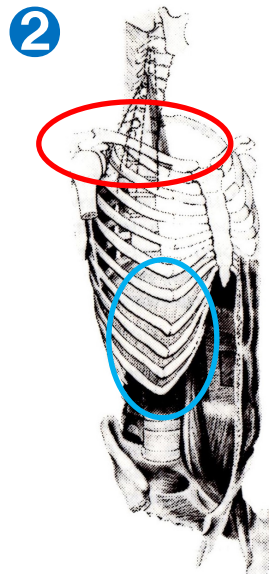
#### ❖ 意外と知らない息をしている「自分」のこと

皆さんは下の図を見て右と左でどちらが息を吸った時か、どちらが息を吐いた時かわかりますか？

鎖骨 と 肋骨 に注目しましょう。



深く息を吸ったとき



深く息を吐いたとき

②は息を吐いた時ですが、①と比べると意外に鎖骨が下に下がっていることがわかれると思います。また、肋骨の下がり方にも注目しましょう。皆さんのイメージは深く息を吸ったときに肋骨が下がり、息を吐いた時に肋骨が上がる、ではありませんか？上の図を見ると反対ですね。深く吸ったときは下に下がるのではなく、肋骨と肋骨の間が広くなり、身体が膨らんだような状態になります。

さあ、両手を腰にあてて深く息を吸ったり、吐いたりしてみましょう。肋骨の上下、広がりを感じられることでしょう。



## 4. 知ろう、自分の呼吸のこと

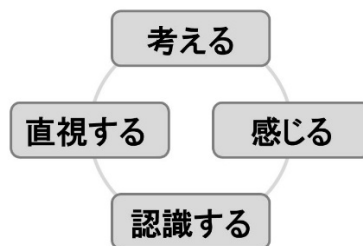
「呼吸法」の八つの働きは図1のように「与える」（自己）を中心として、その他の役割が相互に影響を与え合いながら「与える」（自己）を形成していきます。



(図1) 呼吸の八つの働きの流れイメージ

また、図1のようにして形成されながら同時に自己を見返り深めていく呼吸を繰り返すことによって「直観」する能力も育むことが出来ます。(図2)

あれ?と考える。そうなのかなと感じる。そうかと認識する。そうだと直感する。流れを繰り返すことにより、「直観」する力が育まれます。



(図2) 直観を育むイメージ

#### 4. 知ろう、自分の呼吸のこと

直観する力は生まれ持ったものであると考えがちですが、呼吸を整え、常に「自己」と向き合う「呼吸」を自分の体内に流すことによって、様々な感覚が研ぎ澄まされていき結果、直観する力が育まれます。

人生の中で、社会の中で「選択」を迫られることは少なくありません。普段から「呼吸法」で平常な自分にしておけば、直観で「自分らしい、自分に一番」の選択をすることが出来るでしょう。

ここからは、毎日続けられるように、  
①かんたん、②きもちいい、③つづけられる でエクササイズを構成していきます。毎日少しだけでも意識をして行ってみましょう。

でもその前に！！

#### ◆知ろう、自分のこと

本当はやってみたいこと、前はやっていたのに、最近は気が向かないなどありませんか？私はどんな私になりたいのでしょうか。自分のことを考えてみましょう。

これからは、本当はやってみたかったことを「呼吸法」で呼吸を整えて楽しんでみましょう。

## 5. ちょっと一言

皆さん考えてみてください。

最近「自分だけ」のためにどのくらい時間を使いましたか？

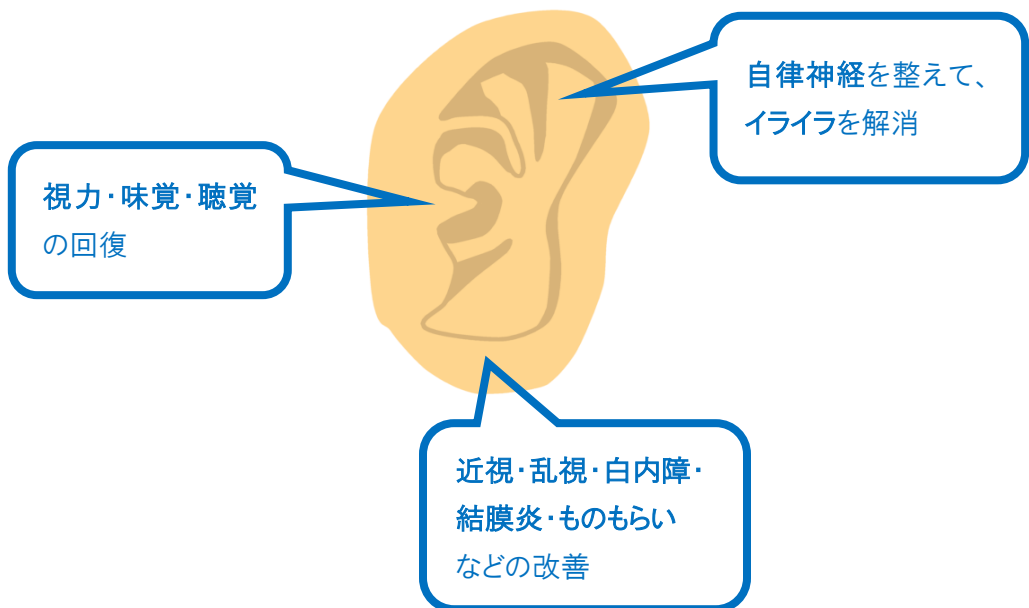
私たちは「自分だけ」というと何だか他者のことを考えていないとてもわがままなような、どちらかという悪いイメージがありますね。ここではそのような身勝手な思いではなく、自分はどんなことでストレスだと感じてしまうのだろうか。など自分について知っていくための時間を取るという意味です。とはいえ、人は意外に「自分のために」と何か行動をするのが難しい生き物のようです。家族のためだから、子どものためだからなど自分に言い聞かせて自己を押し殺して行動してしまうことは、どなたにでも心当たりのあることだと思います。もちろん他者への思いやりはとても大切です。でも、まずはあなた自身があなたらしく生きている姿に戻ることが一番大切なのです。それでこそ他者へ与え、救っていただけるのです。

## 6. やってみましょう【Ex.1~3】

では、やってみましょう。

### Ex.1 耳をほぐしましょう。

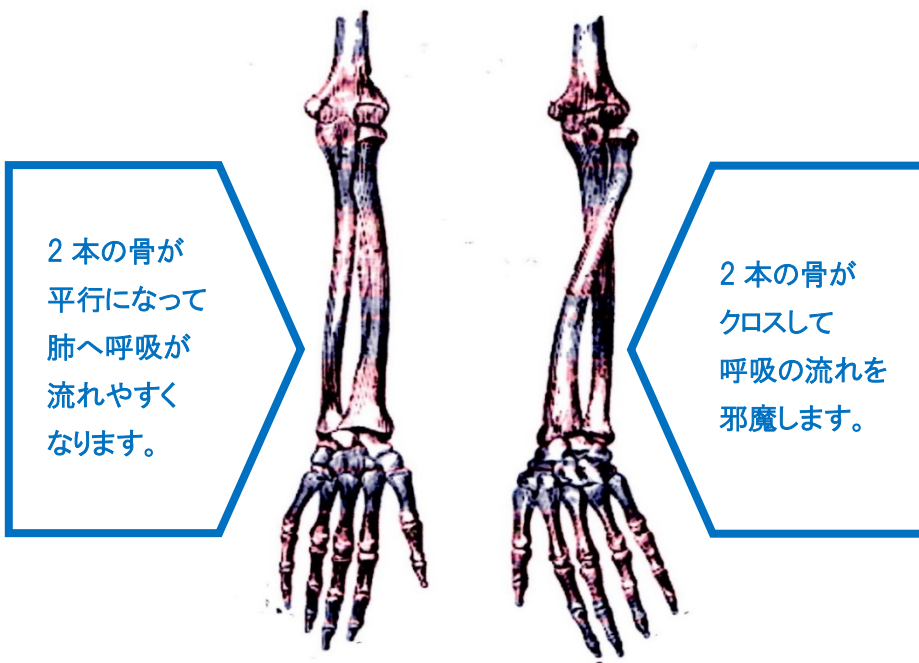
1. 親指のはらで耳全体をほぐしましょう。
2. あたたかくなったら、息を鼻から吸いながら耳を軽く上へ引っ張ります。
3. 指を耳からピンとはなすときに口から息を吐きます。



何か変化を感じましたか？感じたことを書いておきましょう。

**Ex.2** 手と腕を使って呼吸をしましょう。(呼吸器を開きます)

1. 掌を下に向け両腕を前に出しましょう。
2. 掌を上に向けながら鼻から息を吸います。
3. 掌を下に向けながら口から息を吐きます



掌を上に向けたとき 掌を下に向けたとき  
(回外といいます) (回内といいます)

何か変化を感じましたか？感じたことを書いておきましょう。

### Ex.3

両手の指先をくっつけて静かな呼吸をしましょう。



両手の指先が無理なく触れ合っている

指先には身体によい影響を与える神経が通っています。  
それぞれどんな神経に作用するか下の図で確認しましょう。

#### 人さし指

消化器に呼吸を送り身体を整える。

#### 中指

身体全体を整え、呼吸を整える。

#### 薬指

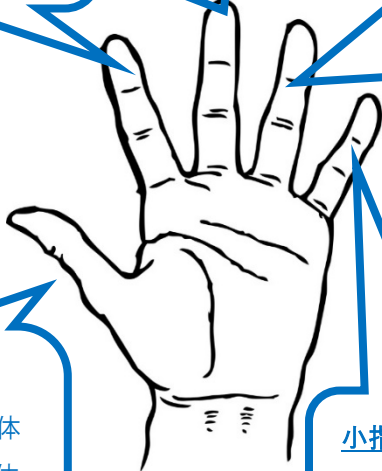
精神的な疲れ、呼吸器を整える。揉まない!

#### 親指

身体全体に作用し、体幹を整える。身体全体を覆う皮膚も整える。  
リュウマチに良い。

#### 小指

更年期障害、肩こり、腰痛、高血圧に良い。



## 6. やってみましょう【Ex.1~3】

指の神経を学んだところで、次の指先を触れ合わせて呼吸の変化を感じてみましょう。一つひとつ感じたことを書いておきましょう。

①親指と親指

②親指と人差し指

③親指と中指

④親指と薬指

⑤親指と小指

## 7. ちょっと一服

指先を触れ合わせるだけで呼吸が変わる…とても不思議ですね。  
ここに前頁の①～⑤はどんな効果が実際にはあるのか書いておきます。  
毎日変化する呼吸に合わせて、自分に必要な組み合わせを探しましょう。

### ①親指と親指

歪んだ身体の中心を元ある場所へ戻そうという神経が働きます。  
しばらくすると疲れがスーッと引くような呼吸が流れる事でしょう。

### ②親指と人差し指

呼吸が浅くなり、少し攻撃的なきもちになります。リラックスし過ぎては  
いけないようなとき(大事なプレゼンなど)人差し指の神経を使いましょう。  
心地よい緊張感が保てます。

### ③親指と中指

身体の中心を感じることで呼吸ができます。1分もすると、呼吸に  
リズムが生まれ、新しい力がみなぎってきます。

### ④親指と薬指

薬指を合わせるとすぐに呼吸が深くなるのを感じる事でしょう。  
リラックスするには最適な指です。また、横隔膜の動きを明確に感じるこ  
が出来るでしょう。

### ⑤親指と小指

小指を合わせると頭から腰にかけてスーッと疲れが引いていくような  
呼吸が流れる事でしょう。自律神経に直接働きかけますので、頭がすつき  
りしてくる事でしょう。

いかがですか？指を触れ合わせるだけで呼吸が変わる。  
いつも何気なく過ごしている時間を使って健やかな呼吸に  
心がけてください。





## 8. やってみましょう【Ex.4～9】

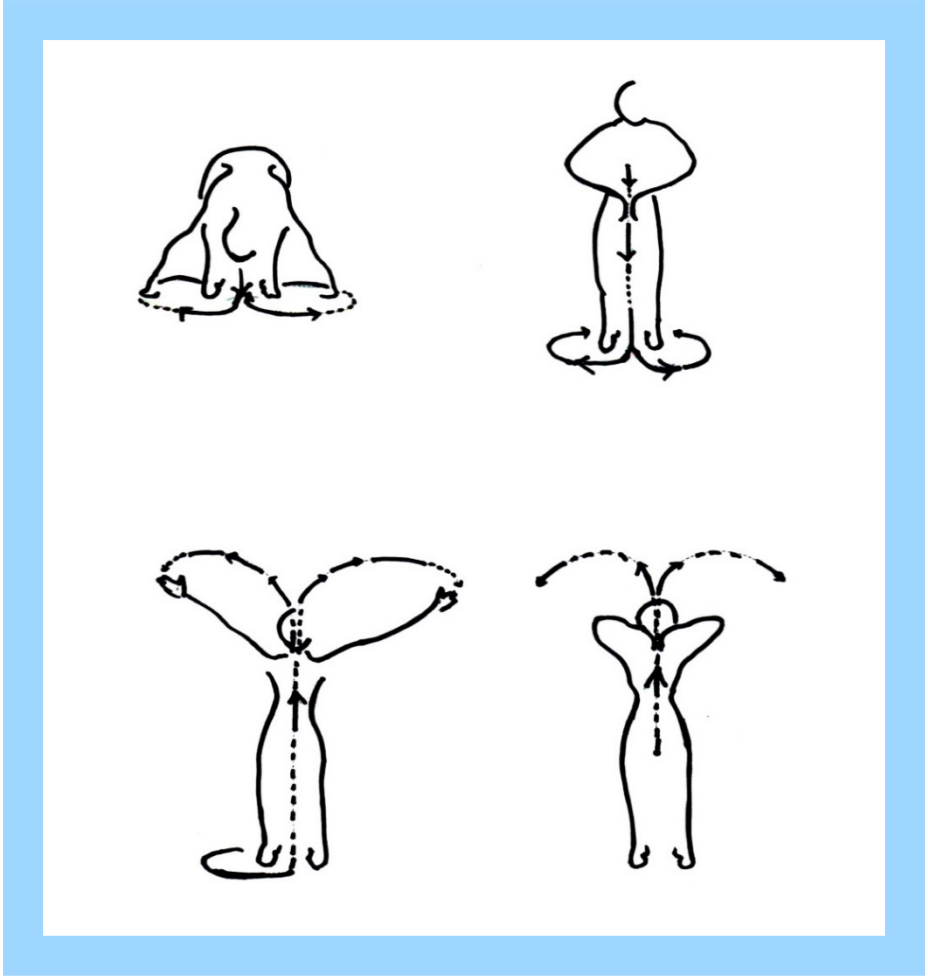
### Ex.4 中心呼吸しましょう。(立っても座っても出来ます)

自分の中心を知るために呼吸をしながら意識を身体の内へと向けていきます。

大きく手や腕を使って呼吸をしましょう。

- ①息を吸いながら 右肩 (に呼吸が入るようなイメージをもって)  
➡息を吐きながら 中心に手を引き寄せる
- ②息を吸いながら 右腕 ➡ 息を吐きながら 中心
- ③息を吸いながら 左肩 ➡ 息を吐きながら 中心
- ④息を吸いながら 左腕 ➡ 息を吐きながら 中心
- ⑤息を吸いながら 自分の前の空間  
➡ 息を吐きながら 中心
- ⑥息を吸いながら 自分の上の空間  
➡ 息を吐きながら 中心
- ⑦息を吸いながら 自分の下の空間  
➡ 息を吐きながら 中心

ここで注意したいのが、息を吸うときに周りから集めてくるのではなく、自分の中心から拡げて吸うことです。



腕を広げる方向に注意しましょう。

なぜ自分の中心から呼吸を入れていくかということ、図とは反対の動き（自分の周りから）で呼吸を集めてくると、腕が両側に大きく広がってしまうことによって、肺や肋骨が息が入るより先に広がってしまいます。そうすると呼吸を吸うために必要な周辺筋が硬くなってしまい、息が入りにくく、リラックスしにくくなるのです。

## 8. やってみましょう【Ex.4～9】

中心呼吸をして感じたことを書き留めておきましょう。  
言葉で書き表しにくかったら思い浮かんだ「音」・「色」「形」  
などでも書いておきましょう。

## Ex.5 歌いながら足をほぐしましょう。

### 1 指先トントン

(疲れた目・鼻・耳を主にほぐします)

### 2 側面トントン

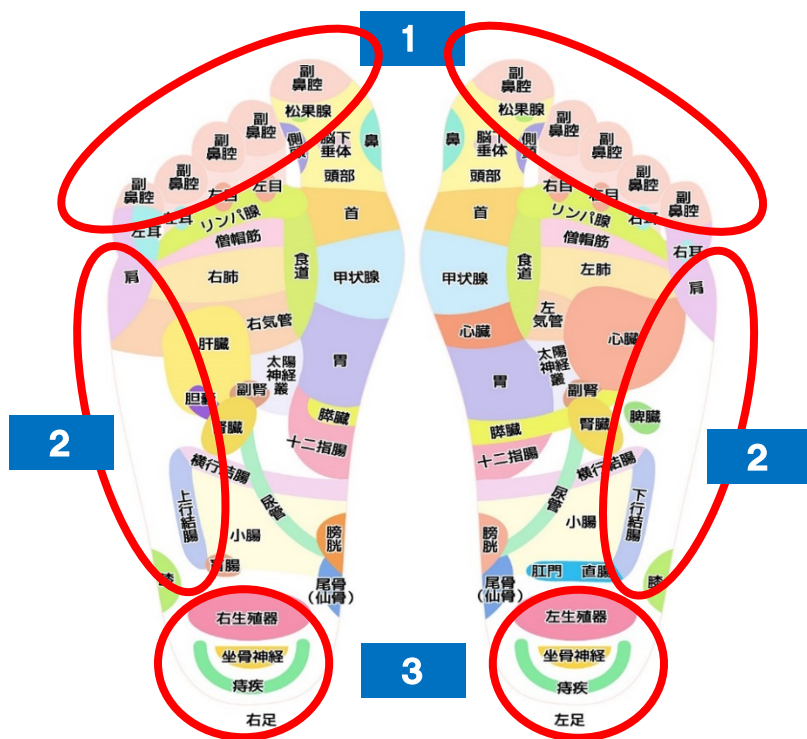
(肩コリ・膝痛・関節などを主にほぐします)

### 3 かかとトントン

(腰痛・座骨神経痛などを主にほぐします)

### 4 自由にトントン

(内臓をあるべき場所に移動させ、身体全体を整えます)



## 7. やってみましょう【Ex.4~9】

「両足裏トントン呼吸」はとても簡単でいつでもできますね。でも、注意していただきたいことが一つあります。呼吸をしながらトントンしてほしいという事です。どんなに足裏をトントンしても、呼吸が止まっていたり、苦しい呼吸をしたりしていると、あなたの身体を形どっている細胞が死の危険にさらされ、様々な細かな神経へ「良い呼吸」が広がりません。呼吸法の呼吸を流すことに慣れるまでは必ず「歌」を歌いながらあるいは「言葉」を唱えながら「両足裏トントン呼吸」を行いましょう。


〈かなづちトントン〉の歌に合わせて下の歌詞で歌いましょう。

### 両足裏トントンの歌詞

♪ ゆびさき トントン ゆびさき トントン  
ゆびさき トントン つぎは そくめん  
そくめん トントン そくめん トントン  
そくめん トントン つぎは かかと  
かかをと トントン かかをと トントン  
かかをと トントン つぎは じゆう  
じゆうに トントン じゆうに トントン  
じゆうに トントン これでおしまい。

### ♪かなづちトントンの旋律





両足裏トントンを行って感じたことを書いておきましょう。どこか身体の部位で楽になったり、すっきりした感じがあるところも明記しておきましょう。

## 7. やってみましょう【Ex.4~9】

### Ex.6 手を使って呼吸をしましょう。

1. 掌を上に向け握りながら息を吐きましょう
  2. 掌を広げながら息を吸いましょう
- 1と2が止まらないようにスムーズに呼吸を10回しましょう。  
手を広げて息を吸うとき

### Ex.7 手と腕を同時に使って呼吸をしましょう。

カコぶを作る筋肉（屈筋）は意識しやすいですが、反対に伸ばす筋肉（伸筋）はわかりにくいですし、意識しにくいですね。しかし、伸筋のほうが強い筋肉です。伸筋を鍛えていくと身体を中心に力がよってきて思いもよらないような力が出ます。

1. 両腕を前に出し、手のひらを上に向けながら（回外）息を吸いましょう。
2. 手のひらを下に向けながら（回内）息を吐き切りましょう。  
※試しに逆の動きをしながら呼吸をしてみましょう。  
肺に呼吸が入りにくいことがすぐ意識できるでしょう。
3. 両手をしっかり開き回外します。
4. 前に腕を伸ばして指を下に向けます。
5. 顔の前の床にそのまま両手をつきます。

**Ex.8** 歌に合わせて手指を動かしましょう。

- ① ぱー、ぐーをしながら歌いましょう
- ② ぐー、ぱーをしながら歌いましょう
- ③ 親指と人差し指を交互にあてながら歌いましょう

歌いながら手指を動かすことは自律神経を整えることへつながります。自律神経が整うと身体はもちろんのこと、気持ちもリラックスして、すがすがしい気持ちになります。そして何よりも、「やる気」がみなぎってきます。さあ、試してみましょう。使う歌は〈うさぎとかめ〉です。

- ① ぱー グー    ぱー グー    ぱー グー    ぱー
- ② グー ぱー    グー ぱー    グー ぱー    グー

- ① グー ぱー    グー ぱー    グー ぱー    グー
- ② ぱー グー    ぱー グー    ぱー グー    ぱー

- ① ぱー グー    ぱー グー    ぱー グー    ぱー
- ② グー ぱー    グー ぱー    グー ぱー    グー

- ① グー ぱー    グー ぱー    グー ぱー    グー
- ② ぱー グー    ぱー グー    ぱー グー    ぱー



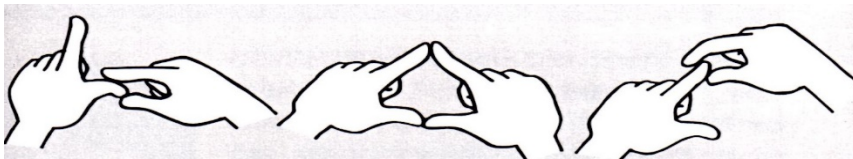
## 7. やってみましょう【Ex.4~9】

- ③ 親指と人差し指を交互にあてながら歌いましょうをやってみましょう。

準備：両手の人差し指と親指を立てて、左手の親指と人差し指をくっつけておきましょう。

- ① ♪もし  
右手の親指と人差し指を左手の親指の先にくっつける。
- ② ♪もし  
右手の人差し指を左手の人差し指につける。
- ③ ♪かめ  
右手の親指を左手の人差し指の先につける。
- ④ ♪よ  
右手の人差し指を上にあず。
- ⑤ ♪かめ  
左手の親指を右手の親指にくっつける。
- ⑥ ♪さん  
左手のひとさしゆびを右手の人差し指につける。
- ⑦ ♪よ  
左手の親指を右手の人差し指の先につける。
- ⑧ ♪休符  
左手の人差し指を上にあず。

### 指をくっつける順番



①



②



③

腕や指などを使って呼吸をしてきました。何もしないで呼吸しているときと簡単な動作をつけて呼吸をしたり、歌ったりして時との変化や感じたことを明記しておきましょう。

**Ex.9** 「よっこらしょ」呼吸をしましょう。

「よっこらしょ」を言うだけで身体全体をほぐします。

- 1、両腕を大げさに上にあげながら息を吸います。
- 2、両腕を一気に下げながら「よっこらしょ」と言きましょう。
- 3、慣れてきたら少しだけお尻を浮かせて腰かける瞬間に「よっこらしょ」を言きましょう。

どこの力が一番抜ける感じがするか書いておきましょう。  
また、「よっこらしょ」より「どっこいしょ」、「はぁ〜」  
など呼吸にのせやすい言葉が見つかったらここに書いて  
おきましょう。

## 8. ちょっと一服

これまで意識してこなかった「呼吸」に意識を向けてきたので、腰に疲れがたまっているかもしれません。

腰に疲れがたまっているときに最適な動きでちょっと一服。最初にせっかく腕の回内と回外を学んだので、次は腰との連関を感じましょう。さあ、やってみましょう。

- ①仰向けで両腕を広げましょう
  - ②両手を上に向けましょう
  - ③右足を左側に倒し、両手をしっかりと広げましょう
  - ④反対に左足を右側に倒し、両手をしっかりと広げましょう
- ※もし③が痛くて出来なければ右側の腰が痛んでいます。
- ④は左側の腰が痛んでいます。右側は身体の中心を支える役割を果たしています。特に③の右側が痛い場合身体の中心がずれてしまっている可能性があります。
- しっかりと見直しましょう。



## 9. もっと知ろう、呼吸のこと

### もっと知ろう、呼吸のこと

呼吸には、大きく分けて2種類あります。「腹式呼吸」(息を吸うとお腹が膨らむ)と「胸式呼吸」(息を吸うと胸が膨らみ、肩があがる)があります。呼吸法では「腹式呼吸」を使います。

簡単エクササイズをやってみましょう。

❖横隔膜の動きを感じよう。

腹式呼吸という言葉聞いたことがあると思います。  
腹式呼吸とはどのような呼吸を言うのでしょうか？

I. 両手を腰にあてて大きなため息をついてみましょう。



写真1:横隔膜の動きを感じる

写真1のように両手を腰にあてて何度か大きなため息をつくと、いかがでしょうか。両手に何か動きを感じませんか？

大きく息を吸うと手に圧力を感じ、息を吐くと圧力がなくなりますね。この動きを起こしているのが横隔膜です。横隔膜は肺に息が入ってくると下に押されます。横隔膜が下に押し込まれると同時に肺の周りの筋肉が肋骨も押し広げ、肺に呼吸を入りやすくします。この一連の動き、つまりお腹が膨らんだり、もどったりするので「腹式呼吸」と呼ばれています。

## II. 他者の呼吸の動きを感じましょう。

背中が密着しているかどうか互いに呼吸を感じ合うカギ!!



写真 2: 背中呼吸で会話をする

写真2のように背中合わせに座り（椅子でも床でも良い）、3分間呼吸をしましょう。3分間は自分と相手の呼吸のだけを感じてみましょう。

不思議なことに、何も話しをしていないのに、何か通じ合うものを感じ、最初はバラバラだった呼吸が知らない間に同じリズムを刻むようになります。3分間経ったら今度は向き合って感じ合ったことを話し合しましょう。

話し合った内容を書いておきましょう。

### Ⅲ. 外的刺激と内的刺激

呼吸法の中では外的刺激を与えて呼吸を促し、流していく呼吸と内的刺激を使って呼吸を深め、新たな呼吸の流れを感じていくエクササイズがあります。



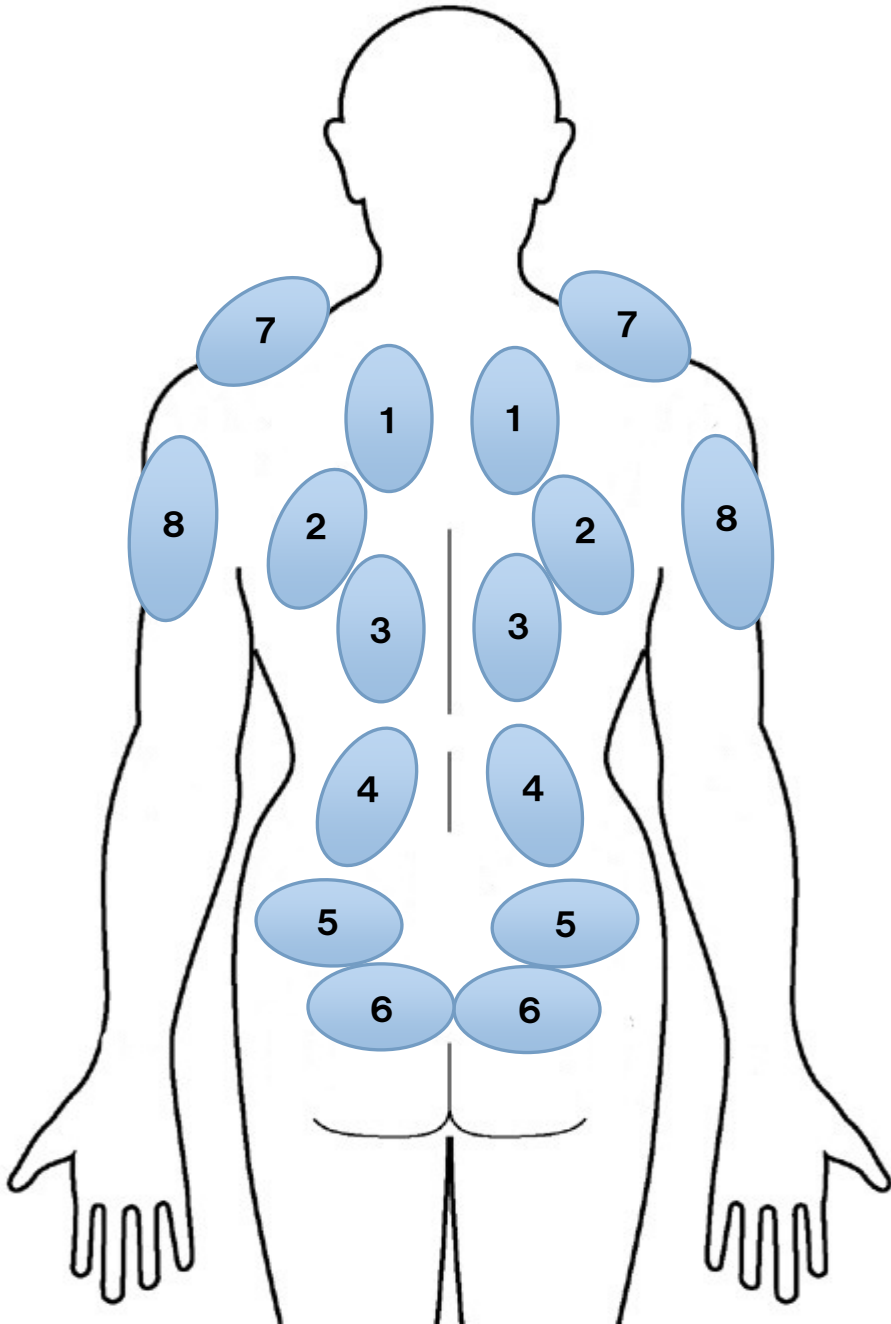
写真3:呼吸が入るべき部屋を広げる

写真3のように2人組になり、一人が外的刺激を与える役割を担い、背中に両手をあてます。

まずは肩甲骨の内側（右頁1）に両手をあて、掌から呼吸のリズムや温かきを感じましょう。呼吸の動きを感じたら手は身体の部位に密着させたまま一緒に呼吸をするような動きをします。3回ほど手も一緒に呼吸をすることが出来たら、肩甲骨の下（右頁2）へ両手を移動させて同じように一緒に呼吸をしましょう。6番まで呼吸を感じたら、7番の肩や8番の二の腕など呼吸器の動きから遠い身体の部位へと移していきます。

順に相手の呼吸を感じるうちに、「今日は疲れているのかな」、「寝不足なのかな」など言葉を使わずとも相手の事を感じることが出来るようになっていきます。

背中から見た両手をあてる順番を示したイラスト





## 10. 自分の身体を自分で整える

最後に自分の身体を自分で整える技を身につけましょう。

◎自分の身体を自分で整体しましょう。

1. 腕をふってうでの重さを感じましょう。

- ①目をとじてリラックスした状態で少し両足を開いて立ちましょう。
- ②腕を前後にふりましょう。

2. 首のねじれを伸ばしましょう。

- ①左手で首のうしろをつかみます。
- ②大きく息を吸いながら、右手の甲を左手のひじにあてます。
- ③息を吐きながら肘を胸にひきつけます。
- ④息を吸いながら自然な力で②の状態へもどします。

**チェック** この動きで首がほぐれて、首や肩の凝りが取れます。

3. 胸を広げましょう。

- ①首の後ろで両手を組みます。ひじを開きながら息を吸います。
- ②組んでいる手ははずして吐く息に合わせて両腕を広げます。この時、肩甲骨を意識しましょう。

**チェック** この動きで肩甲骨の周りの筋肉がほぐれます。凝りもほぐれますが、特に肋骨が上がることによって胸のかたまりをほぐすことができます。気分もすがすがしくなります。

4. 肩甲骨をほぐしましょう。

- ①身体の後ろで左手首を右手でつかみます。
- ②息を吸いながら肩甲骨を内側に寄せます。
- ③息を吐きながら前屈して、右手で左手を押し上げるようにしましょう。
- ④気持ちが良いところで止め10数えます。
- ⑤息を吐きながらゆっくりと①の状態へ戻します。

**チェック** この動きで肩甲骨と腰をほぐします。左が凝っていると感じた人は、ほぐすことによって花粉症など呼吸系の以上に効きます。右が凝っていると感じた人は、ほぐすことによって視力の低下からの回復や、寝不足、生理不順に効果があります。

5. 親指をねじって呼吸をしましょう。

- ①左手を前に出して右手で下から左手の親指をつかみます。
  - ②両腕と顔を上にあげながら息を吸いましょう。
  - ③息を吐きながら両腕を前に伸ばしていきましょう。
  - ④息を吸いながら両腕を右下に引きます。
  - ⑤ゆっくりと手をはなし呼吸を整えましょう。
- ※呼吸が整ったら手を変えて行いましょう。

**チェック** この動きで肩甲骨がほぐれ、同時に親指をねじることで肺への血液の流れを良くします。そうすることで喉が解放され、頭と身体の血液の流れがスムーズになります。

6. ごろリン腰ねじり呼吸をしましょう。

- ①仰向けに横になり、両膝を胸に引き寄せます。
  - ②息を吐きながら①の状態のまま左右にゆらゆらします。
  - ③息を吸いながら両手を横に広げ両足をそろえて胸にひきよせます。
  - ④息を吐きながら両足を左のひじに向かってゆっくり下ろします。
  - ⑤息を吸いながら③の状態へ戻します。
  - ⑥呼吸を整えます。
- ※呼吸が整ったら反対へも両足を倒してみましょう。

**チェック** この動きで弱っているひざや腰の弾力が戻り、身体全体がほぐれ楽になります。動作の途中でひざがなるべく開いてしまわないように気をつけましょう。

## むすびにかえて

一人ひとりが自分らしく生きていくために

「呼吸」は自分を創る源です。自分の意思も、感情も欲も対人関係も実は全て「呼吸」が関係しています。

私たちの声や言語、表現する姿はとてつもない力を持っています。

これらを発するのはすべて自分であって、どれをとっても「呼吸」が関係しています。

### — 自分らしく生きていくこと —

私たちにとってとても大切な事です。私たちの心も身体も日々ストレスにさらされています。「呼吸」を操れば、潜在能力の開発、前頭前皮質の活性化、心拍変動の上昇による脳と身体の解放をすることが出来ます。脳と身体を解放すると「自分にとって何がストレスになるのか」がわかります。我々人間は、95 パーセント以上「無意識」のうちに生きていられると言われます。その「無意識」をほんの少し「呼吸」を通して「意識」することによってまず自分にとってのストレスを知りましょう。

呼吸を通して、自分を深く知ることによって「私」として生き生きと自分らしく生きていくことが出来る事でしょう。

さあ、あなただけの息の流れを手に入れましょう。きっとこれまでとは違った自分に出会い、これまでとは違った毎日が訪れるでしょう。

ガハプカ奈美

## 〔著者紹介〕

ガハプカ 奈美

京都女子大学発達教育学部教育学科音楽教育学専攻教授。

東京藝術大学声楽科卒業。ミュンヘン州立リヒャルト＝シュトラウス音楽院大学院オペラ研究科を経て、ドイツ国立ベルリン芸術大学大学院オペラ・劇場研究科修了。

### 〔著書・論文〕

『幼・保・小で役立つ絵本から広がる表現教育のアイデア』共著  
— 藝社 (2018)

『「表現」エクササイズ&なるほど基礎知識』共著 明治図書 (2013)

『表現文化と教育』共著 オブラ・パブリケーション (2009)

「表現教育におけるコミュニケーション支援と呼吸法のプログラム構築」  
-『自己表現力を高める教育法の検討』の实践から- 京都女子大学発達教育学部紀要第14号 (2018) など 多数。

### 〔資格〕

ピラティス インストラクター 他



呼吸が変われば声が変わる 声が変われば人生が変わる

## 呼吸法

2017年7月1日発行

2019年8月31日改訂

著者：ガハブカ奈美