

浦添式呼吸法の原理と 筋のスロートレーニング効果

呼吸法の種類

胸式呼吸法

ふだん意識せずに行っている呼吸。
ラジオ体操などの終わりに行う深呼吸も、この呼吸法。

腹式呼吸法

息を吐くときにお腹を凹ませ、吸うときにお腹を膨らませる呼吸。
ヨガで仰向けになり行う呼吸法も、この呼吸法

丹田呼吸法

息を「吸う」「吐く」のうち、「吐く」のみに意識と力を入れる呼吸
息を吐くときに、へソ下の下腹部(丹田)に圧力かけて行う呼吸法。
肋骨下の「みぞおち」は柔らかく凹み、
下腹の丹田に強い腹圧がかかる。このような状態を「上虚下実」

丹田呼吸法の呼吸生理学

腹筋横隔膜呼吸法は、日常の浅い呼吸に比べ、吸気予備量・呼気予備量(1000~1500cc)の完全活用であり、肺のガス交換は飛躍的に増加

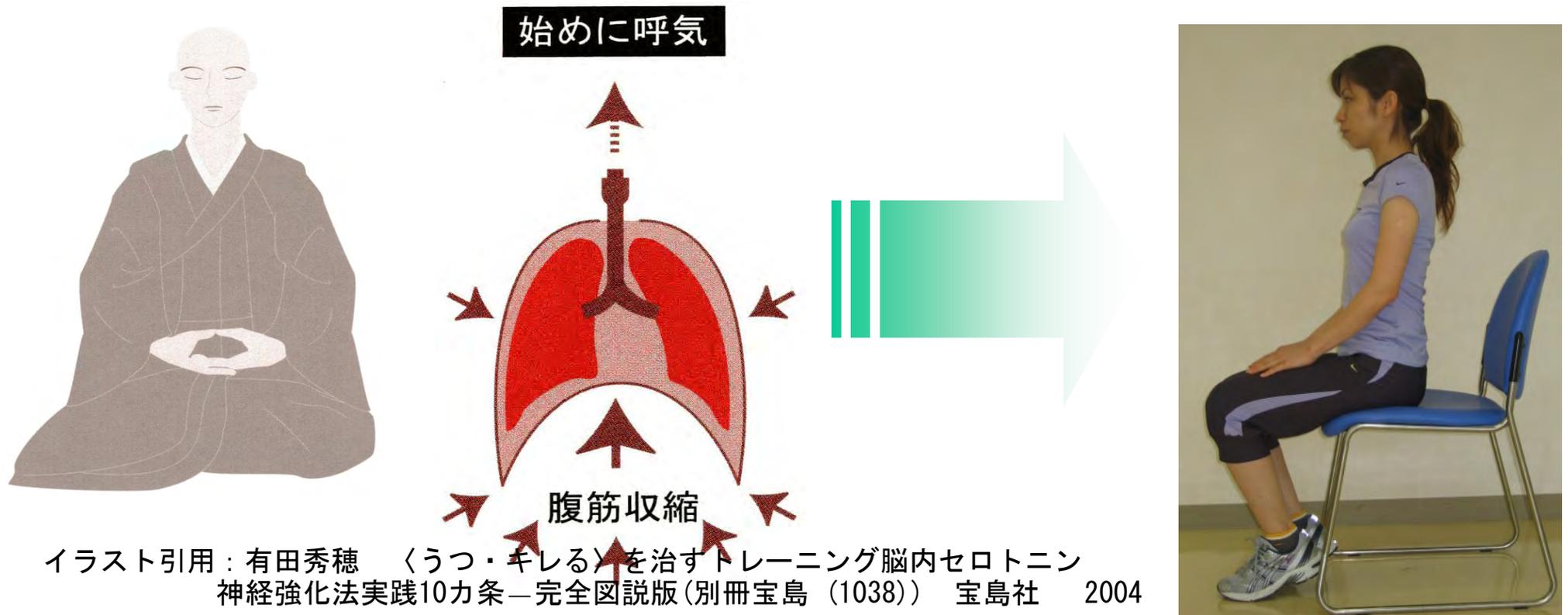
A + B + C = 肺活量			
A 予備吸気 1000~1500cc	B 呼吸気 300~500cc	C 予備呼気 1000~1500cc	残気
胸郭拡大筋群			
横隔膜			
			胸郭縮小筋群

浦添式呼吸法の原点は「禅の呼吸法」

腹筋・横隔膜呼吸法による呼吸筋・腹背筋・上下腿の筋群のストレッチ
レーニング

椅子に腰掛けての呼吸法：

背筋を伸ばし、5~10秒以上、息を吐き切る腹筋・横隔膜呼吸法
5回の呼吸で1セット。一日に5~10セット以上行う。マスターしたら、
ウォーキング呼吸法、そして立位の呼吸法へ多くのバリエーションがある。
背筋は伸び、各筋群の筋組織は肥大し、皮下・内臓脂肪は減少。



皮下・内臓脂肪溶解呼吸法

呼吸筋・腹筋・背筋群などの筋のスロートレーニング

基本姿勢（腰掛け姿勢）のマスター



- ① 腰掛けて背筋を伸ばし姿勢を正し、お腹を意識する。
- ② 視線は一点集中。肩を2~3回上下してリラックス。足をひらき両手は膝の上。膝は90度より少し折りまげる。
- ③ 口をすぼめて、5~10秒以上かけて、お腹を凹ませながら、ゆっくりと最後まで息を吐き出します。（腹圧をかけてお腹と背中をくっつけるイメージ）
- ④ 吐ききったら、すぐに鼻から息を吸う。
- ⑤ 5回の呼吸法で1セットとします。
- ⑥ 一日に5~10セット以上行うようにしてください。
- ⑦ この呼吸法をマスターしたら、ウォーキング呼吸法そして立位の呼吸法へ。

※吐き出す時に前かがみになったり、手でお腹を凹ませないように注意、
※極端な前傾姿勢は肺の残気呼気量(1000~1500cc)を十分に吐き出せない
※吐ききったら息を止めないように息を「吐く・吸う」の循環式呼吸を行う
※喘息など息を吐き出すときに咳のある人は禁忌 **※老健施設でも使用可能**

呼吸法(腰掛け姿勢)のバリエーション



カカトを床につけた場合
上腹部が凹む



カカトを床からあげた場合
下腹部が凹む

しっかりと背筋を
伸ばし
わずかな前傾姿勢

膝は少し
折り曲げる

楽しみながらできる ウォーキング呼吸法

ゆっくりと呼吸法をしながら

ウォーキングをする。

続けると、ウェストが細くなり

皮下・内臓脂肪がとれ

姿勢が美しくなります。

自分のペースで

3～6歩くらいのペースで息を吐く。

息を吐き切ったら、すぐに息を吸います。

このような要領で、呼吸法を

日常生活や速歩のときにも意識的に行う。

常に背筋を伸ばし、

サムライ・着物のイメージで所作を

***呼吸が乱れないペースで歩くことが大切**

呼気の際の歩数は、自分のリズムに合った歩数を



立位で行う呼吸法

呼吸筋・腹筋・背筋群・下肢筋肉群
などの筋のスロートレーニング



- ①背筋を伸ばし、肩を2~3回上下してリラックス姿勢。
- ②その姿勢で、腰に手をあて、目線は一点集中。
足は軽く開く。
- ③座位の基本呼吸法で、立位呼吸を行います。
- ⑤呼吸法の回数を増やせば、増やほど筋組織は肥大し、
皮下・内臓脂肪は減少します。
- ⑥カカトをつけ、つま先を開いた姿勢で、下肢を緊張させて
行う呼吸法は、下肢筋群の肥大と皮下脂肪を減少させる。
日常生活の随所で呼吸法を-----伝統的な日本人の呼吸法



(ヘソ下部が凹みやすい)



(ネコ背の改善)

日常生活の随所で 呼吸法バリエーションを

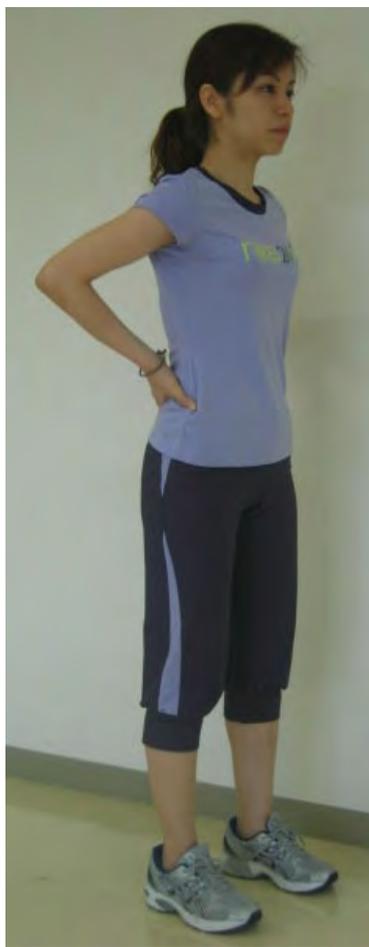
- ①台所に立って
- ②運転中の信号待ち
- ③入浴中または入浴後
- ④スーパーの買い物中
- ⑤デスクワークで
- ⑥鏡で筋肉の発達を確認

効果的な呼吸法の実践-----毎朝・入浴前後-----

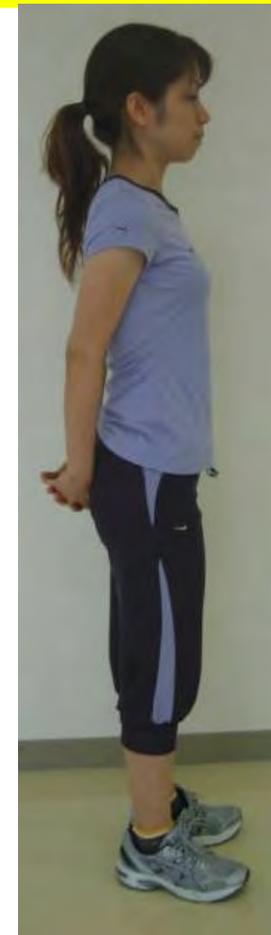
一連の呼吸法を1セット行う。5回の呼吸で1セット。朝・入浴前後呼吸法の順序は各人の好みに合わせてランダムに行ってよい。継続すれば、日常生活の随所で、呼吸法を意識した日常生活へ変わる



基本姿勢の
マスター

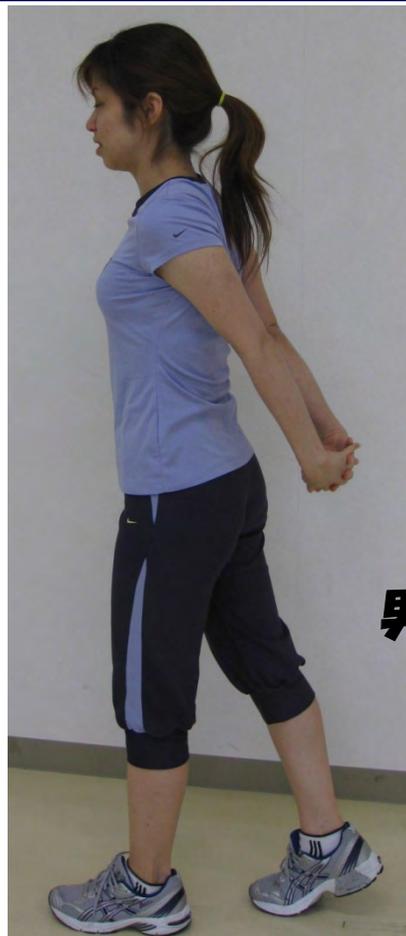


(男性)



(女性)

ウォーキング呼吸法のバリエーション



男性



この腕が太くなる
(上腕二頭筋肥大)

しっかりと胸を張り
腕は思い切り伸ばす
視線は正面

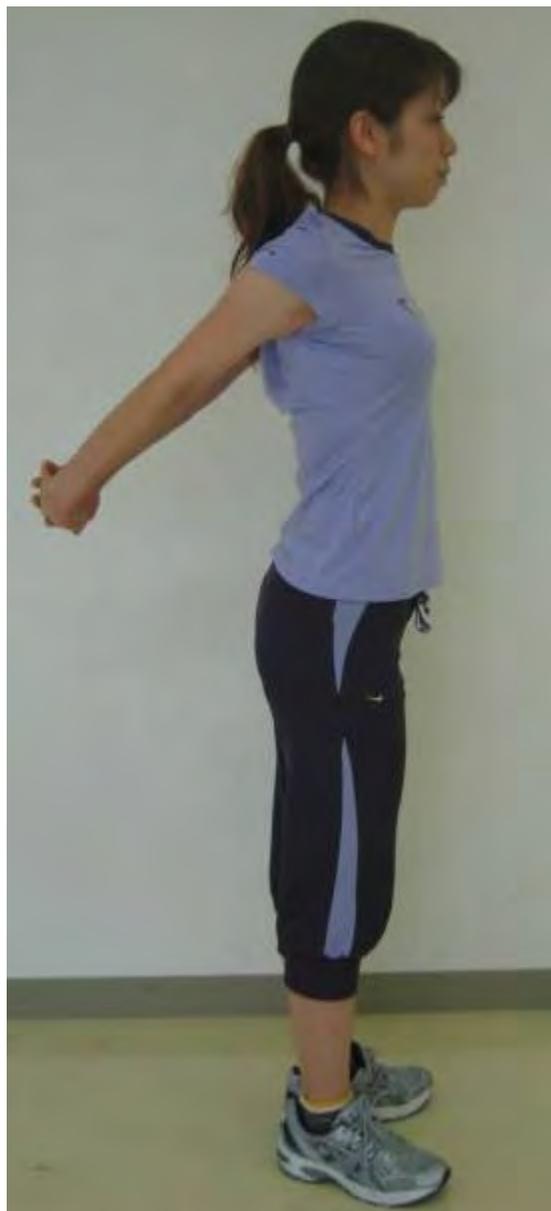
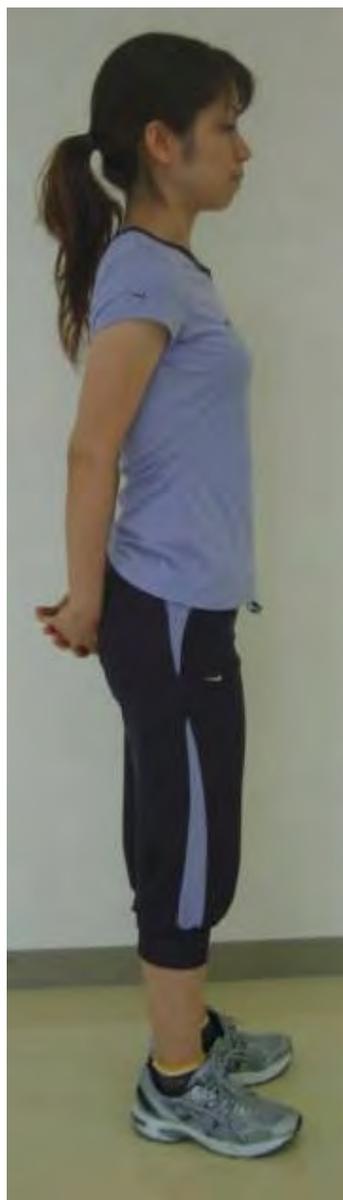
女性

ウォーキング呼吸法
または
自然のリズムで
呼吸を意識しないで
歩いてもよい

ネコ背の改善に有効



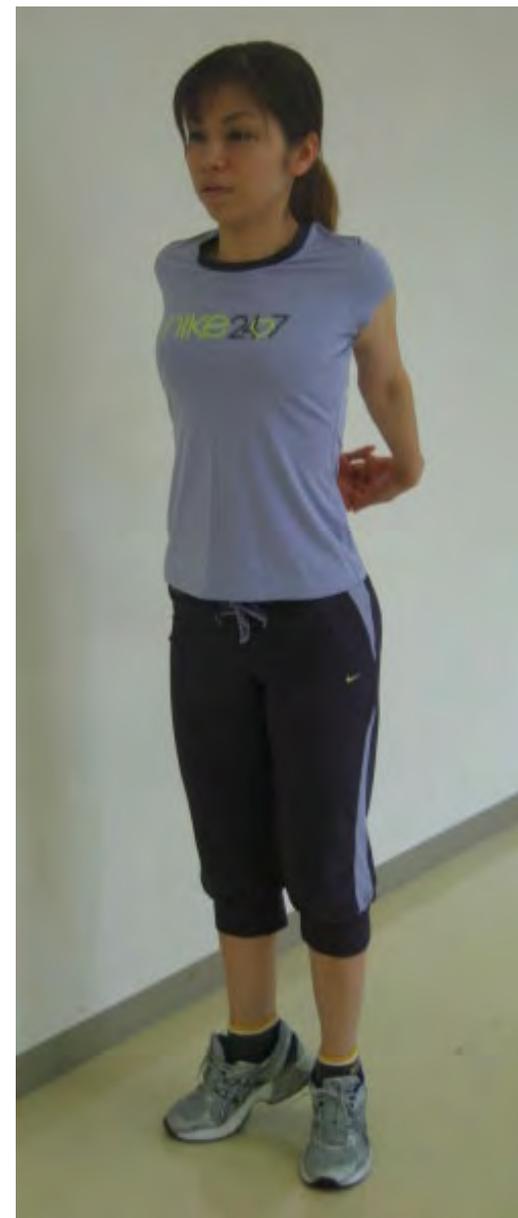
究極の呼吸法？ - 上下肢・体幹、全ての筋肉に負荷 -



**力カトをつけ
両腕を背中に**

**ゆっくりと
息を吐きながら
しっかりと腕を
伸ばしながら
爪先立ちの姿勢**

吸気で基本姿勢



なぜ、現代人に禅の呼吸法が必要か

呼気は横隔膜と腹筋群の協調による同時収縮
吸気はスプリング式またバネ式で自動的起こる

筋の肥大

胸腔-----横隔膜・肋間筋群・胸郭縮小筋群
腹腔-----腹筋群・腰背筋群

体と心の変化

腹筋は割れ・背筋は伸びる
肺動脈（肺静脈）・肝・門脈・心臓の冠動脈への血流増加
内臓組織代謝の亢進と内臓脂肪の減少
内臓の腹腔神経叢を刺激し、内臓の自律神経のバランス
脳内セロトニン神経の活性化

呼吸法による筋のスロートレーニング効果

66歳・男性医師：運動歴なし、ウォーキングなし
試行錯誤の呼吸法を始めてから1.4ヶ月後、猫背も改善



呼吸法による脂肪減少は、皮下脂肪優位



皮下脂肪1 area. 10553mm²
 内臓脂肪2 area. 10965mm²

腹部CTスキャン (2010. 3. 31検査)
 (残念ながら呼吸法開始前の腹部CTなし)

呼吸法
 30回以上の咀嚼による
 夕食の腹七～八分の実践
 上肢・下肢・背筋・腹筋群の
 顕著な肥大
 1ヶ月後にはウェストは減少

**皮下脂肪減少は
 呼吸法開始早期から認められる**

健診結果の推移

年度	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	腹囲 (cm)	BMI
2008. 3	164. 4	60. 5	26. 0	86	22. 4
2009. 3	165. 1	57. 9		75	21. 2
2010. 3	164. 7	59. 8	23. 0	78	22. 8

年度	血压 (mmHg)	血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)
2008. 3	122/80	88	4. 7	43	92	130
2009. 3	122/84	94	5. 4	47	94	92
2010. 3	129/81	87	4. 9	40	101	94