

ニュース

【令和3年7月以降の稽古について】

長崎においても自治体や職域での新型コロナワクチン接種は進んでいますが、ワクチン供給の遅れが出て、職域接種の新規申し込みが中止になる等、一般の人までのワクチン接種が済むまでには、まだまだ時間が掛かりそうです。また変異株への感染も増えてきて、感染リスクが高まっています。

このような状況ですので、7月の稽古も引き続きお休みとさせていただきます。

何度も同じことを言うようですが、稽古再開を楽しみにしている皆様には申し訳ありませんが、焦らずにもしばらくお待ち下さい。

会員投稿

吉田さんからの投稿です

呼吸について (その3)

前回は、「胸式呼吸」と「腹式呼吸」について投稿しました。今回は、「逆腹式呼吸」について調べたことを投稿したいと思います。

逆腹式呼吸では、順式とは逆に、息を吸うときにお腹をへこませ、吐くときにお腹を膨らませます。

・息を吸うとき

横隔膜が下がる。横隔膜が上から腹腔を押すので腹腔の圧を高めることになる。

その時にお腹をへこませると、今度は横から腹腔を押すことになり、さらに腹腔の圧が高まる。

・息を吐くとき

横隔膜が上がる。これは腹腔の容積が広がるので圧が下がる。

同時にお腹を膨らませると、さらに腹腔の圧を下げることになる。

以上のことから、逆式の方が順式よりも酸素と二酸化炭素のガス交換が多くできるとのことです。

動かす腹の場所も少し違いがあり、息を吸う時には腹部の上あたりをへこませ、息を吐くときは腹部の下あたりを膨らませ、丹田あたりに力を入れます。

私もいろいろ試していますが、お腹を無理に動かすすぎて、きつくなることがあります。

私の場合、息を吐くときに無理に下腹部を膨らませるといふより、緩ませた結果として膨らむといった感じがよさそうですね。

順腹式呼吸は、気持ちを落ち着け、静める時に使う。黙想では、こちらですね。

逆腹式呼吸は、一気に力を出すときに使う。正拳突きでは、こちらが力でそうですね。

同じ腹式呼吸でも使い方では効果が違いますから、シチュエーションに応じて使い分けていけばいいかなと思います。

編集後記

ワクチン接種が進んできたとはいえ、インド由来の変異株、さらにはラムダ株といったものも出てくる等、不安材料はなくなりません。

不安が増すことにより、これを利用したデマ情報の拡散、さらには詐欺が横行しているようです。

誹謗中傷もなくなりません。協力してコロナ対策をしていかなければならないのに、なぜでしょうね。

さみしい限りです。

自分のため、周囲の方々のためにも、皆さん健康に気をつけていきましょう。