

胸式呼吸のメリット

ラジオ体操は胸式呼吸で行います

胸式呼吸

交換神経が優位になる
身体が活性化して運動のパフォーマンスが上がる
頭をすっきりさせる
適度な緊張感を体に与える

リフレッシュのために使われる

胸を膨らませるイメージで行う

吸う息に重点を置き、肋骨を広げて胸に空気を取り入れる
息を吸うときに肺を横に広げるように膨らませる方法
肋骨の間にある外肋間筋を伸縮させて行う

朝の胸式呼吸が効果的な理由

朝目覚めの状態で「胸式呼吸」を行えば、交感神経が優位になるため
心身のスリープ状態をスムーズに解除することができるので

肺全体を大きく使い、肺活量を高める

深い胸式呼吸を行うと、横隔膜が上下に大きく動き、肺を開放したり縮めたりします。
それによってたくさんの酸素を吸い込み、それを体全体に送ることができます。
体の隅々の細胞にまで酸素を与えることができれば、新陳代謝が活発となり、
細胞レベルで健康効果を高められそうです

脂肪燃焼効果

横隔膜を始めとして、その周囲の骨や筋肉までを柔軟に動かすことができます
筋肉が活発に動くことで交感神経が働き出し、代謝をアップさせます。
エネルギーを効率的に使えるようになると脂肪の燃焼も進み、体を引き締める効果も期待できる

胃腸の働きを整える

胃腸の働きには胃の上にある横隔膜の動きが影響します。
横隔膜とは呼吸する際に使われる筋肉の一つで、息を吸ったり吐いたりするたびに伸び縮みしています。
この横隔膜を押し上げて、胃につながっている部分を緩め、胃の働きを活発にしてくれるのです

腹式呼吸

副交感神経が優位になる
筋肉を和らげて瞑想しやすくなる
ヨガの呼吸法

リラックスのために使われる

お腹を動かすタイプである

吐く息に重点を置き、お腹まわりの筋肉を動かして副交感神経を刺激する

朝の胸式呼吸が効果的な理由

寝ている間、副交感神経が優位に働いて深いリラックス状態にあり、
筋肉や内臓の機能も自然とエコモードになっている