

# 実践操体法による 過呼吸の対処と改善

図-2の矢印(黄色)部分は呼吸中枢に関連している部分で、過呼吸になりやすい人や、喘息(ぜんそく)と診断された人は、この部分の胸骨と肋骨の付け根のどこかに指で軽く押すだけで大変な痛みを感じる圧痛点があります。  
操体法では、まずこの圧痛点と、胸椎の歪みを同時に確認します。  
過呼吸や喘息(ぜんそく)の人は胸骨の膨らみとは逆に、胸椎部分が内側に落ち込んでいる場所が確認できます。

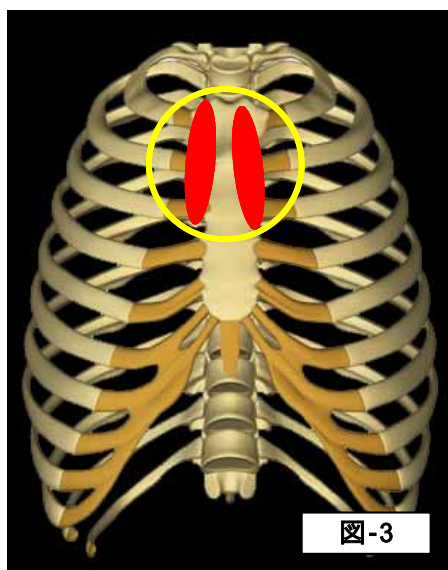
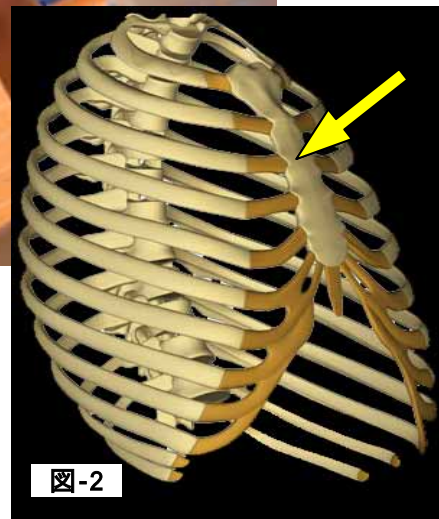


図-3の黄色の丸枠内の赤い部分に痛みを強く感じる場所が必ずあります。最初にどの部分に痛みを感じるかを確認します。  
その後、図-5のような姿勢をとらせ、胸椎に沿って両側が他の場所より内側に歪んだ場所を探します。これは判りやすい人と、そうではない人とがいますが、必ず胸椎の沈み込みがみられますので、注意して探してください。この歪みが調整されると自然と図-3の痛みが薄らぎ、呼吸が楽になります。

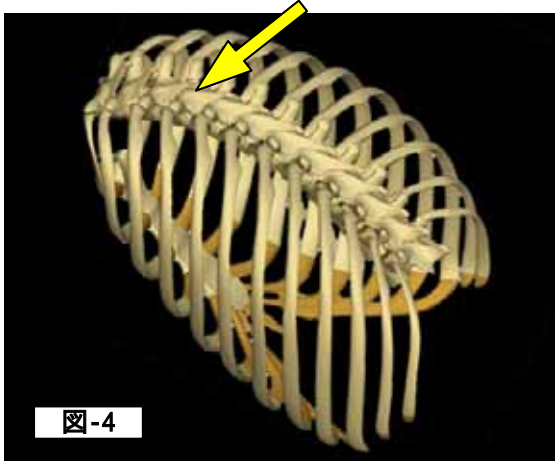


図-4

操体法による胸椎の調整：図-6の黄色の丸枠線内の赤い部分を胸椎に沿って上下に優しく10～20分程度さすります。この時に注意することは、胸椎そのものを直接さすって押し込んでしまうような行為は絶対に避けることです。また、常に胸椎をもみ出すような気持ちでこれを行ってください。しばらく続けると胸椎の歪みが改善され呼吸が楽になるのが判ります。



図-5

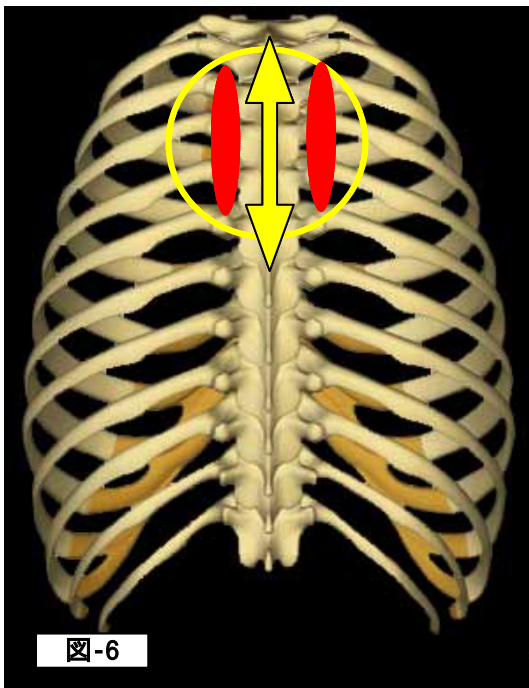


図-6

**注：**調整するときの姿勢は、普通に腰掛けるのが辛い場合、イスのようなものにもたれ、できるだけ本人が楽な状態で行う。普通に腰掛けられる場合は、胸の前でボールを抱えるような気持ちで背中を丸め、できるだけアゴを胸に引き寄せ、背骨が十分に伸びきるようにする。(図-7)



図-7

# 実戦操体法による 腰痛の改善



腰痛は重い上半身を腰の骨で支えるためにおきやすくなります。(図-9の矢印)  
人間の体は多くの骨と、その骨の周囲を囲む筋肉で支えるようになっています。  
これは高層ビルや高速道路を構成する「鉄筋」と「コンクリート」との関係と似ています。鉄筋の使い方が少ないものは脆(もろ)くなり、コンクリート少ないものは容易に鉄筋を変形させます。  
人間もこれと同じで、筋肉が弱くなってくると、骨に大きな負担かかり、最終的には骨に歪(ひずみ)を生じさせ、その結果として痛みが発生します。  
操体法ではこの骨の歪を調整し、痛みを簡単に改善する方法を指導しています。

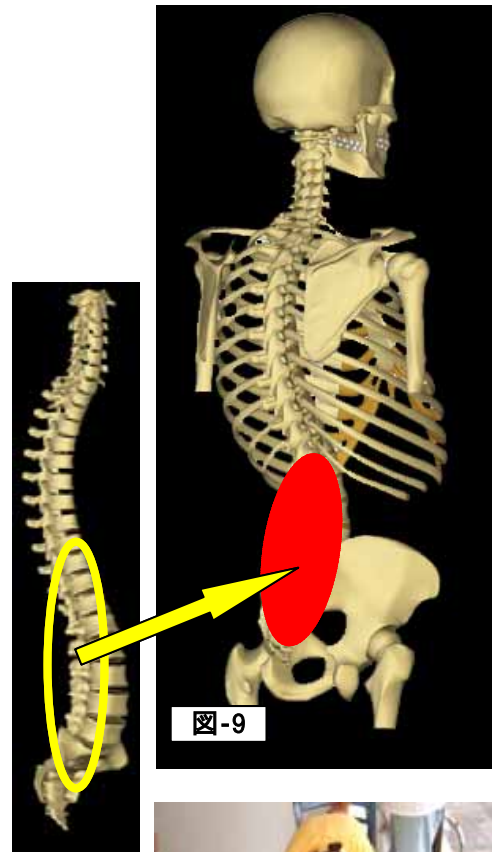


図-9の部分に由来する痛みの調整には、図-8のようにイスに座らせ背を十分に丸めさせてください、次に腕を前に出し、手のひらを合わせ、図-10のように脚をはさんで左右どちらかの痛みのない方向へ息を吐きながらゆっくりと、かつ十分に伸ばします。この動作を4回行い、確認のために反対側に1度だけ行ってみてください。痛みが和らいでいるのがわかります。

最後に脚を開き、充分にアゴを引いて図-11のように腕を伸ばします。これも息を吐きながら、ゆっくりと4回行ってください。

**息を吐きながら動くのは操体法の基本です。必ずこの基本を守るようにしてください。**



図-12

図-12～15は床で行える場合の説明です。

まず、図-12のように、やや前に手をつき四つんばいになります。赤い部分を伸ばすつもりで、図-13のようにアゴを充分にひき、背を丸めます。このままの状態息を吐きながらゆっくりとお尻を後方へ引き、図-14のようになります。この時、しっかりお尻がかかるとにつくようになることが大切です。



図-13

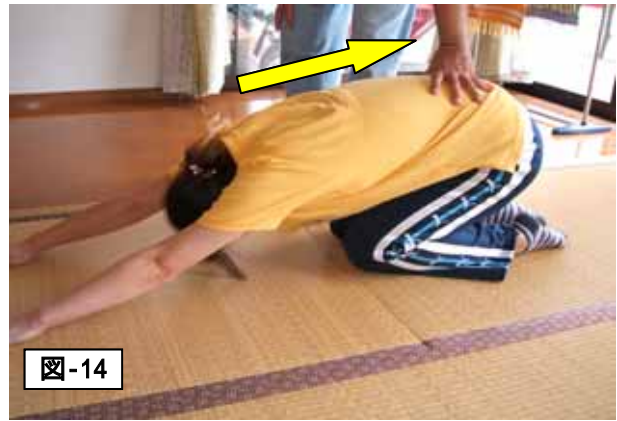


図-14

図-15のように息を吐きながら徐々に上体を起こし、最後にアゴを上げて正座した状態にまで持って行きます。これも4回程度行ってください。



アゴは最後にあげる



ご協力ありがとうございました