



オリエンテーション

歌う呼吸学校 | イントロダクション

1

自己紹介

- ・ 名前
- ・ 出身
- ・ 種目
- ・ きっかけ
- ・ 目的

呼吸の三側面

P フィジカル 身体的・物理的

M メンタル 心理的

S スピリチュアル 超感覚的（芸術・武術・宗教）

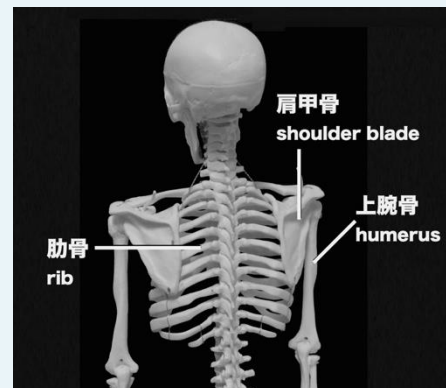
力みとは何か

主動作との関係で捉える。
見るポイントは「部位」「方向」「分量」の三つ。

ヒトゴ — ひとりで言う呼吸ワーク

- チャイルドタイム — 心身を落ち着ける
 - ショルダリング — 肩まわりをほぐす
 - フィッシュスイム — 背骨まわりをほぐす
 - ボトミング — 骨盤底筋群をめざめさせる
底節（会陰／ボトムアップ／ボトムダウン）
すいあげはきさげ・すいさげはきあげ・すいあげはきあげ・すいさげはきさげ
 - ヒフミフヒ — 呼吸筋群をめざめさせる
 - SOシフト — S（主体）とO（客体）が入れ代わる主客転倒
私が背骨を動かす → 背骨が私を動かす
 - チャイルドタイムふたたび — 仮性チャイルドタイムと真性チャイルドタイム
- ひとりの五分間 — 個人が毎日取り組むトレーニング。5分間でワンセット。

参考イラスト | 肩甲部（ショルダリングの参考）



からだの参照ポイント



マジックコイン



脛骨



腓骨

練習のポイント

- **三節直列**
股の間に棒（芯）を通すイメージ。外柔芯剛、不安定さ＝自由さ。
- **ウォーターバッグ**
垂肩、重腕、頭の上に本、親切フェイス。
- **芯が通る身体**
外垂芯吊。トロケ、ツラレ、拮抗のバランス。
- **アクターとウォッチャー**
フタゴ（ふたりの五分間）で互いに観察し合う。

十二節

● 天節

● 頂節

耳節
鎖節
心節

臍節
仙節

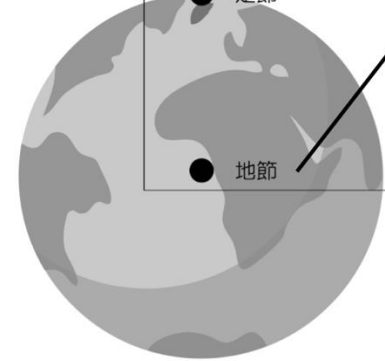
● 底節

● 足節

● 地節

膝節
踝節

基本三節



分類の考え方

息を「吐くとき」の腹の状態に着目して、腹式呼吸を4つに分類する。

本日フォーカスするタイプ

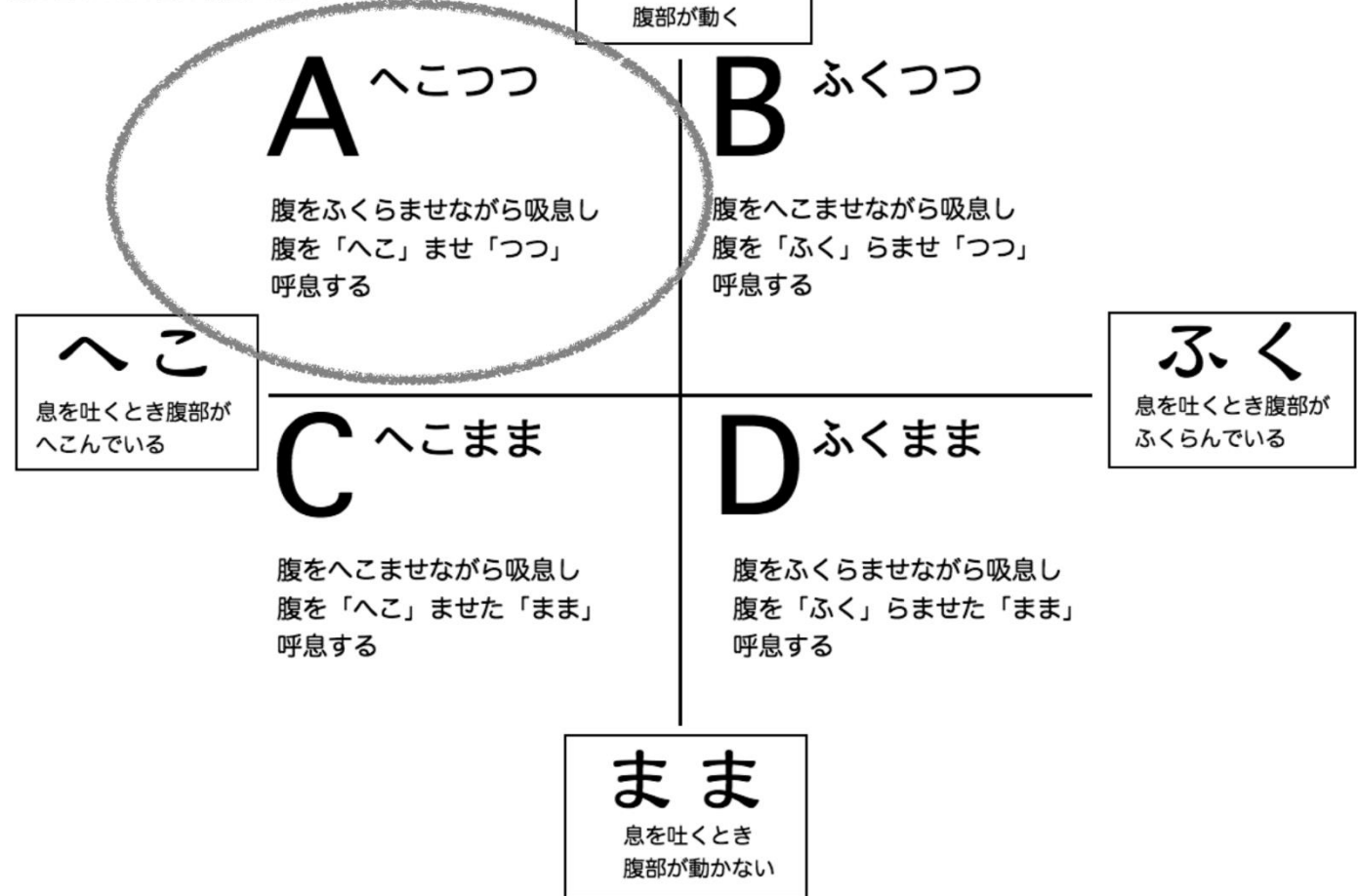
A

へこつつ

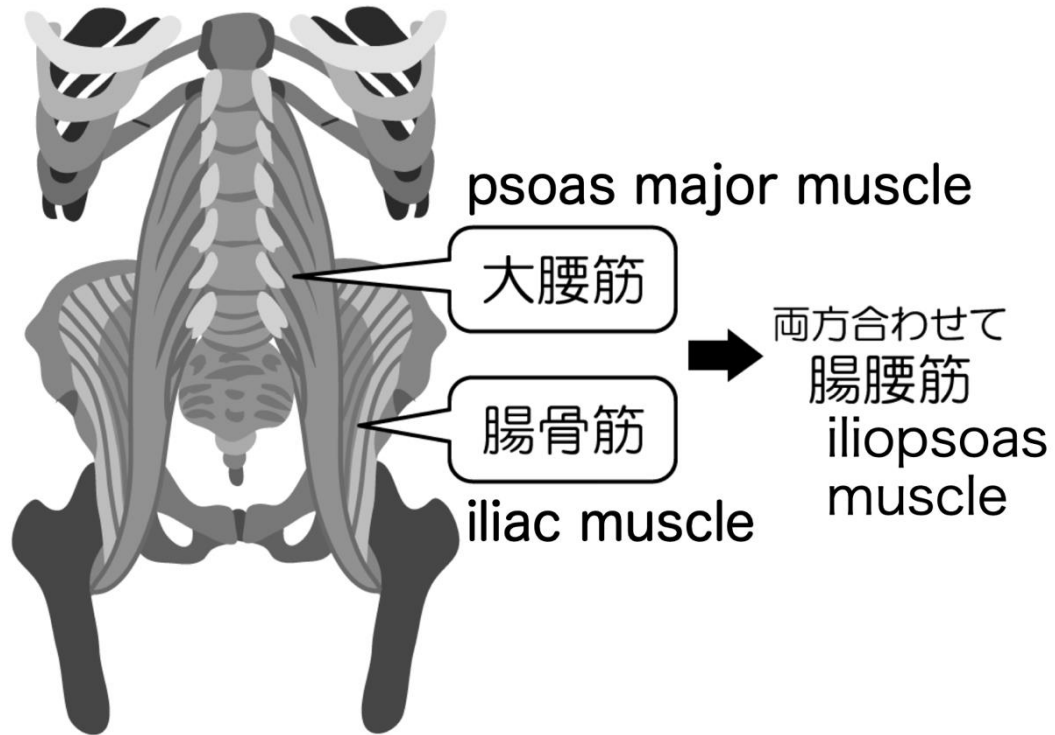
腹をふくらませながら吸息し、腹を「へこ」ませ「つつ」呼息する。

四つの腹式呼吸

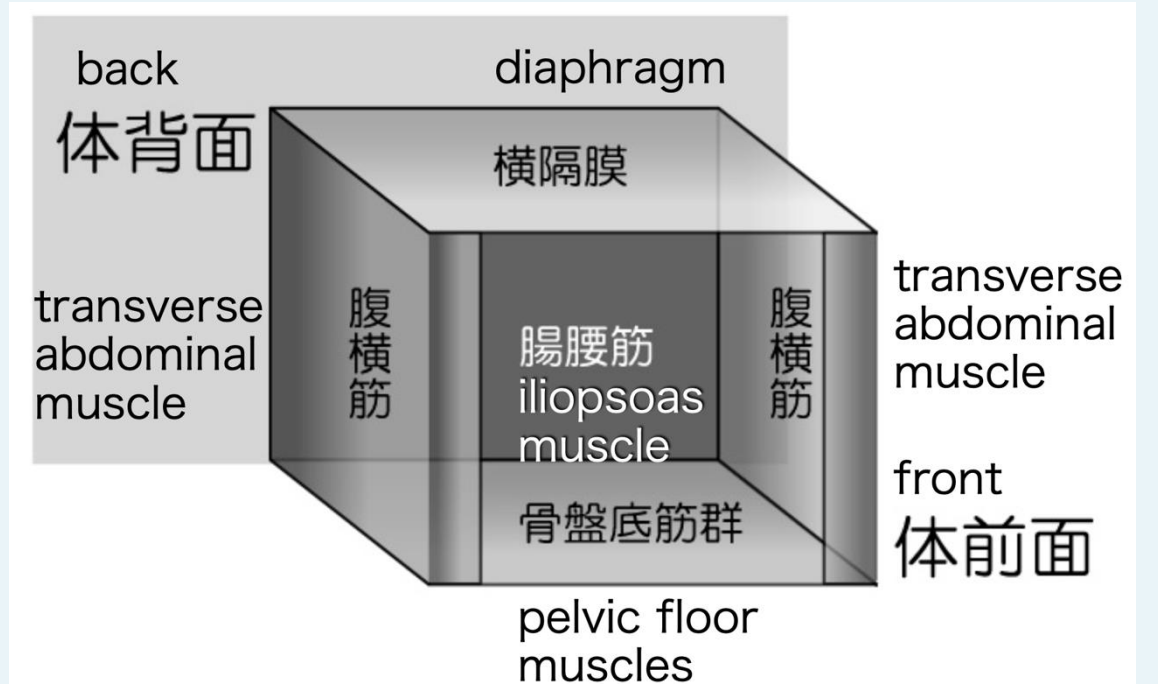
息を吐くときの腹の状態に着目して分類



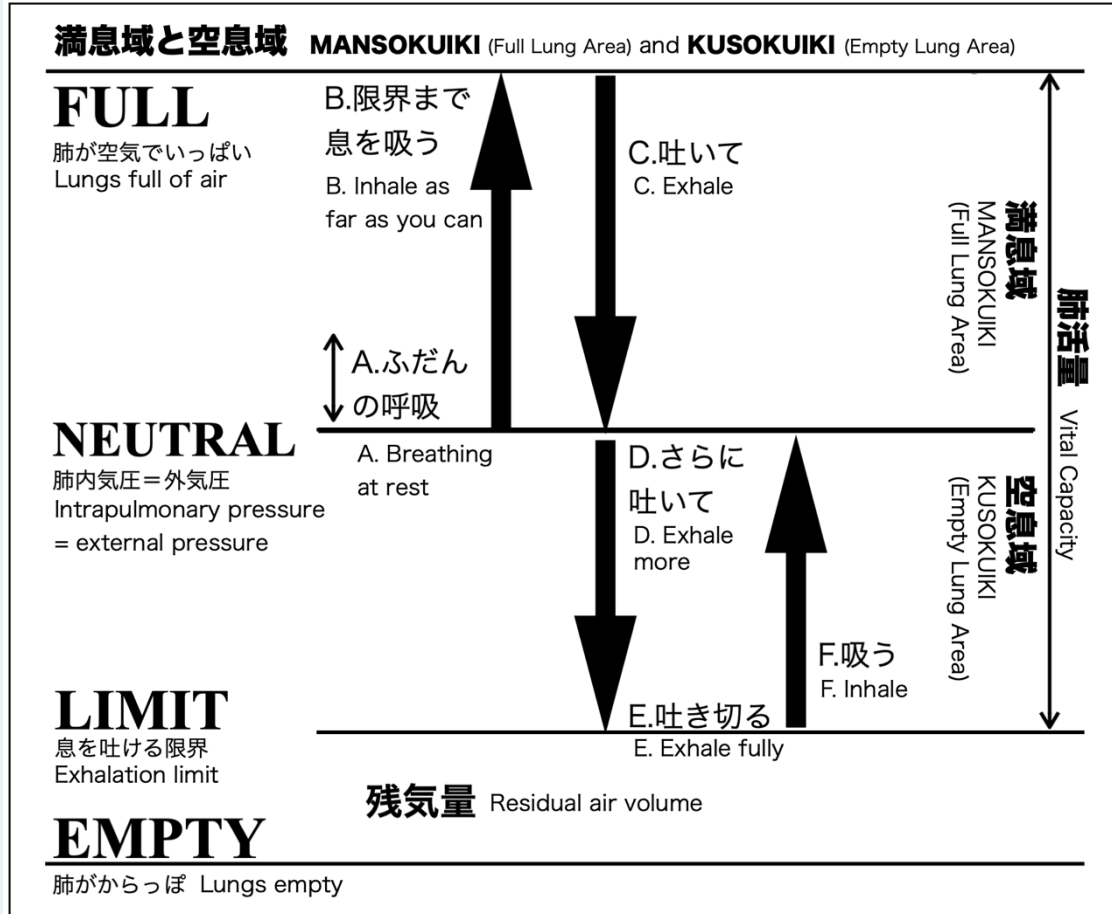
腸腰筋 (iliopsoas muscle)



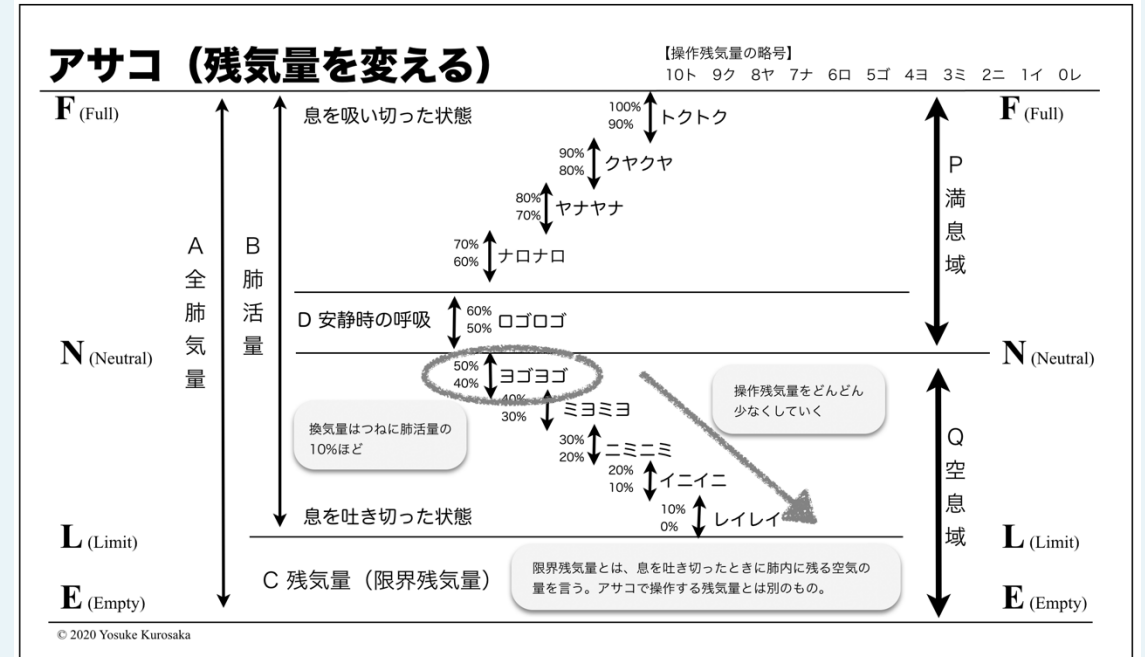
腹腔 (インナーユニット)



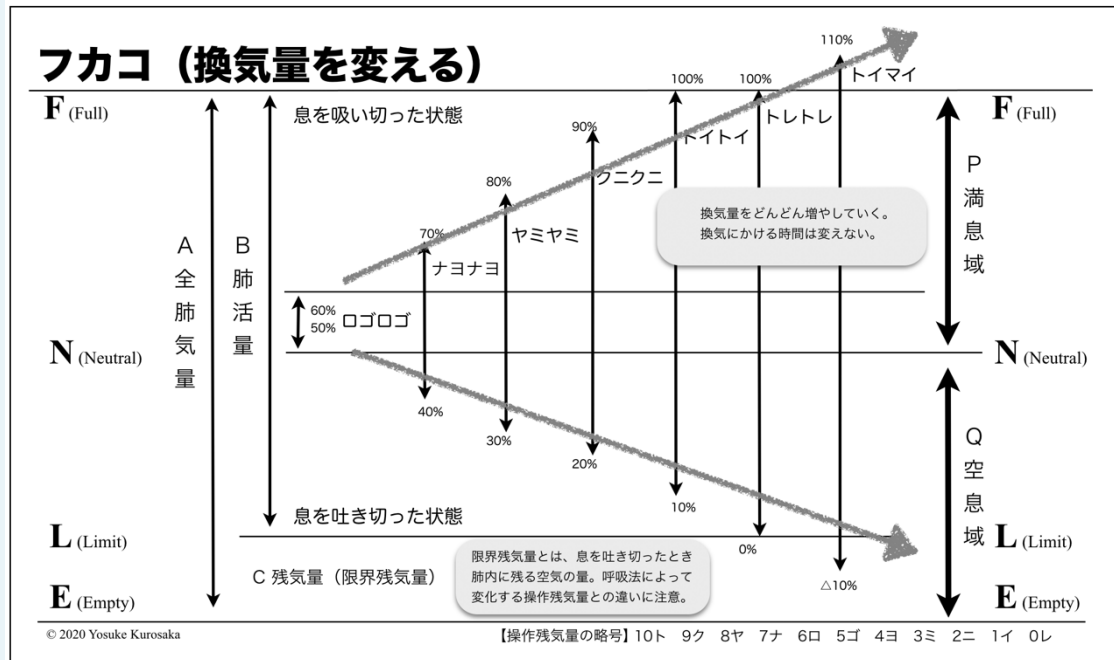
満息域と空息域 (MANSOKUIKI / KUSOKUIKI)



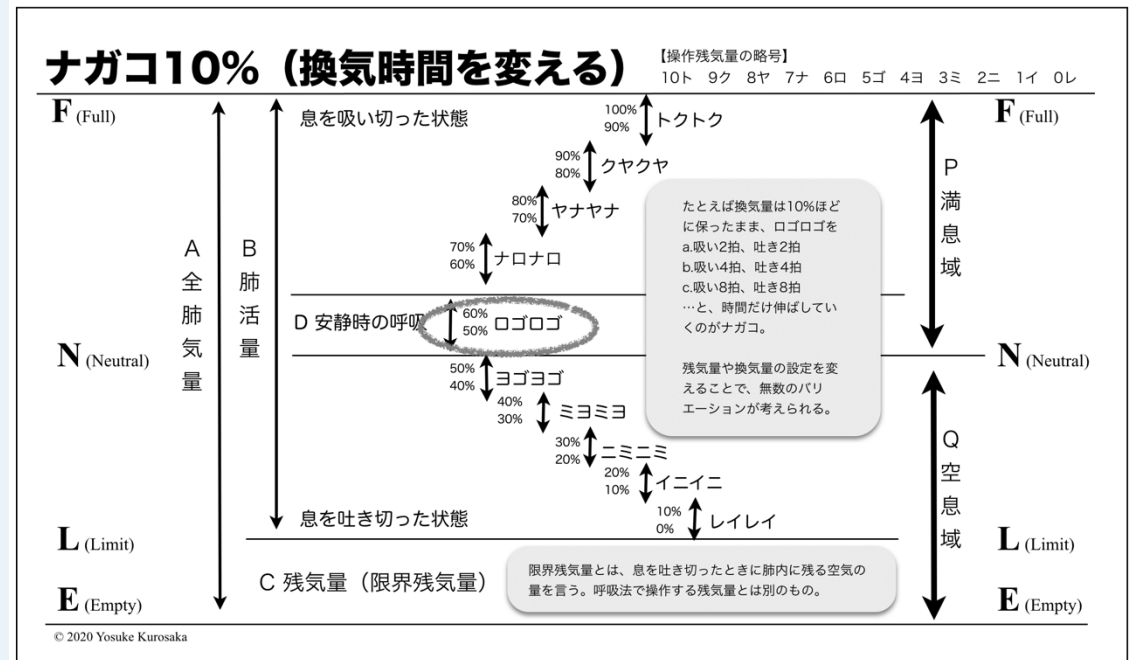
アサコ — 残気量を変える



フカコ — 換気量を変える



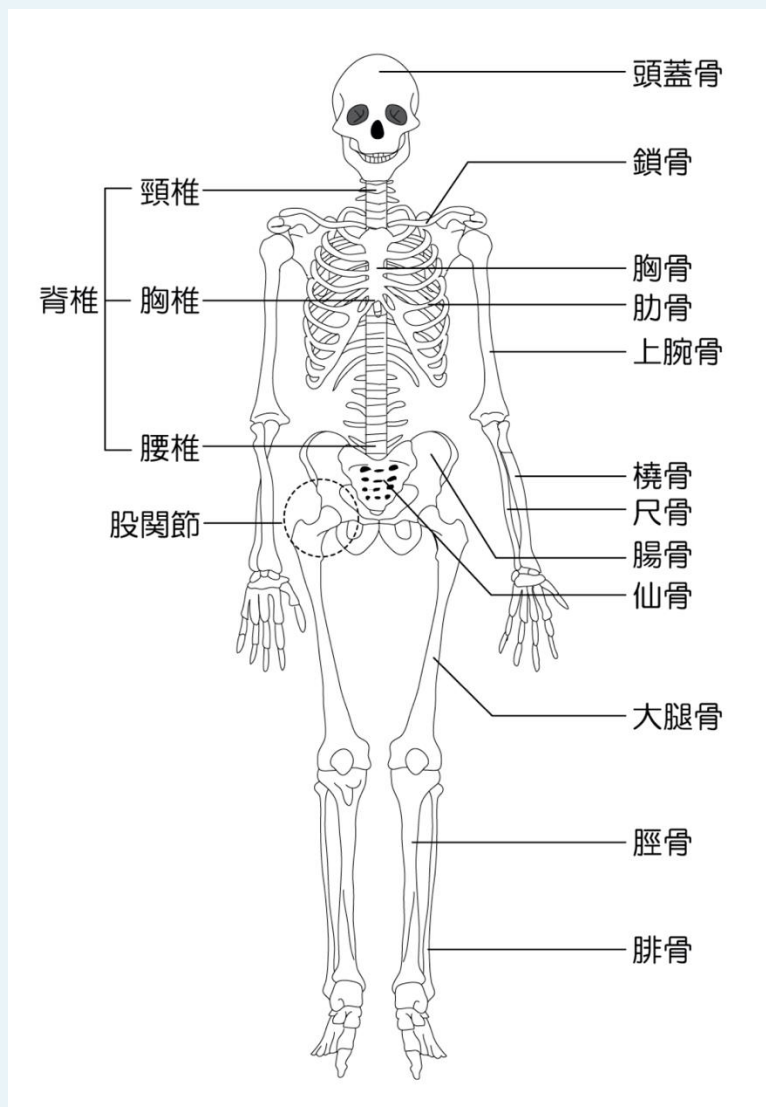
ナガコ10% — 換気時間を変える



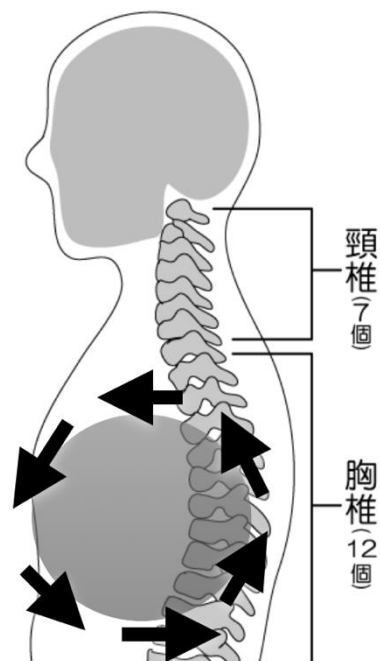
からだの地図：全身骨格

歌う呼吸学校 | 骨格の基礎知識

7



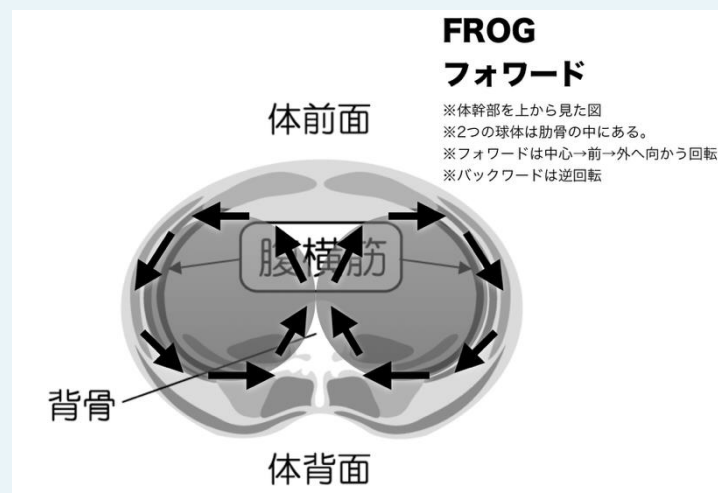
BUTTERFLY



BUTTERFLY フォワード

※2つの球体は左右の肋骨内にある。
※フォワードは背中から上→前→下へ回転
※バックワードは逆回転

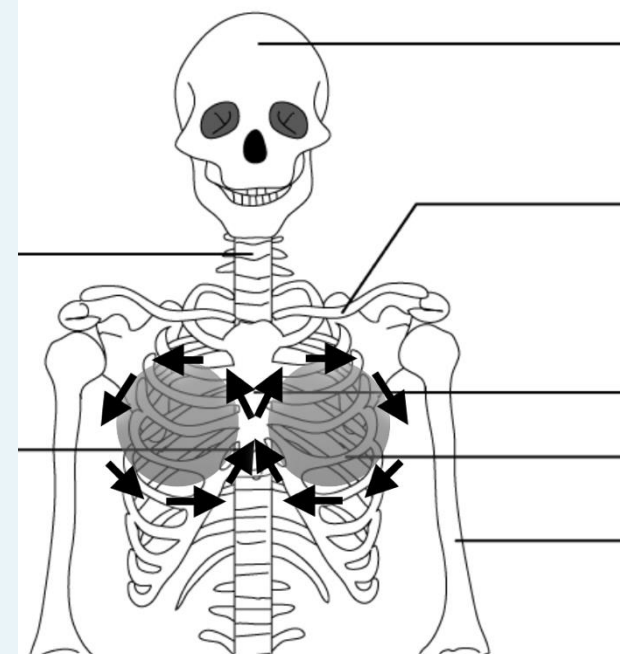
FROG



FROG フォワード

※体幹部を上から見た図
※2つの球体は肋骨の中にある。
※フォワードは中心→前→外へ向かう回転
※バックワードは逆回転

PEACOCK



PEACOCK フォワード

※2つの球体は肋骨の中にある。
※フォワードは中心→上→外へ向かう回転
※バックワードは逆回転