**レッスン6**

**2種類の腹式呼吸（tonecontrol）**

**腹式呼吸の目的とは**

1. **̠̠̠**

**人間の呼吸器は？**

****

[ヒト](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%92%E3%83%88)の呼吸器は、[鼻腔](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%BC%BB%E8%85%94)や[喉頭](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%96%89%E9%A0%AD)などの部分を上気道、[気管](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%B0%97%E7%AE%A1)から下の部分を下気道

呼吸では、1本の気管を時間差を置いて使い、呼息と吸息を交互に行って空気が往復する流れをつくる。

気道を通過する間に空気は異物が取り払われ、適当な温度に温められ、湿度が与えられる

肺はガス交換を行う器官であるが、筋肉を持たず自ら膨らむ事は出来ない

**鼻腔**[

鼻腔及び周辺器官は顔面のほぼ中心にある。突き出した外鼻は鼻腔の前壁に相当し、そこから内部までほぼ2cmの間には[吸気](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%90%B8%E6%B0%97)を[濾過](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%BF%BE%E9%81%8E)する機能を持つフィルター腺がある。

外鼻孔からその奥にある鼻腔は鼻中隔で左右に分けられている。鼻腔の内部は鼻粘膜に覆われ、呼気を温め、湿気を与え、ほこりなどを除去する機能を持つ

鼻腔と繋がった頭蓋骨の空隙は複数あり、これらは副鼻腔と言う。この部分も粘膜に覆われているが繋がる経路が狭く、[炎症](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%82%8E%E7%97%87)などを起こすと[膿](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%86%BF)の排出が不充分になる事があり、[蓄膿症](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%93%84%E8%86%BF%E7%97%87)の原因となる

**咽頭・喉頭**

鼻腔の奥で繋がる咽頭は、[口腔](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%A3%E8%85%94)から食物を[食道](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E9%81%93)に運ぶ[消化器](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%B6%88%E5%8C%96%E5%99%A8)の役割を兼ねる。この[摂食](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%91%82%E9%A3%9F)と[呼吸](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%91%BC%E5%90%B8)の両運動はそれぞれの器官が秩序的に働き混乱が起こらないようになっている。

これは嚥下反射と呼ばれる。

咽頭に続き、[喉頭蓋](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%96%89%E9%A0%AD%E8%93%8B)から始まる漏斗状管が[喉頭](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%96%89%E9%A0%AD)である。喉頭は[軟骨](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%BB%9F%E9%AA%A8)構造で囲まれ、[靭帯](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%AD%E5%B8%AF)や小さな[筋肉](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%AD%8B%E8%82%89)で繋がっている。嚥下時にこれら軟骨組織が上方に動き、喉頭蓋が閉まって食物が呼吸器官に入り込まないようになっている。

喉頭内軟骨の[被裂軟骨](https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A2%AB%E8%A3%82%E8%BB%9F%E9%AA%A8&action=edit&redlink=1)と[甲状軟骨](https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%94%B2%E7%8A%B6%E8%BB%9F%E9%AA%A8&action=edit&redlink=1)に挟まれた場所に[声帯](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%A3%B0%E5%B8%AF)がある。

これは[声帯靭帯](https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%A3%B0%E5%B8%AF%E9%9D%AD%E5%B8%AF&action=edit&redlink=1)と[声帯筋](https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%A3%B0%E5%B8%AF%E7%AD%8B&action=edit&redlink=1)が粘膜に包まれ、喉頭側壁に作る一対のひだである。声帯はV字型であり、間に[声帯裂](https://ja.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%A3%B0%E5%B8%AF%E8%A3%82&action=edit&redlink=1)という空隙を持つ。

被裂軟骨には複雑な筋があり、この収縮で軟骨を傾けて声帯を押し、声帯裂の開き具合を微妙に調整しながら[声](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%A3%B0)を出す

**ドックブレス**

**鼻と口　両方を使い呼吸をする**

**イメージは****口　9割　鼻1割**

**深くいっぱいに長く（限界まで）**

**口　9割　鼻1割**

**で吸う**

**ハーーー**

**長く　口　9割　鼻1割**

**ハーーー**

**今吸った分と同じ位の量を一瞬で吸う**

**ハッ（実際にはあまり音が出ない）**

**一瞬ではく**

**ハッ**

**ハーーー****ハッ　ハッ　ハッ　ハッ　×3**

**注意・食後すぐにはやらない**

**無理をしない**

**過呼吸になった場合**

**ロングブレス**

**大きく息を吸う深呼吸ではなく、吸った息を10秒程度かけてゆっくり吐き出す呼吸**

**数秒程度、軽く息を止めてみることも有効な手段。**

練習用動画

<https://youtu.be/plGL9TirIPo>

**距離感と当て方**

**HA（10㎝）当てる方向はどこか**

**HAA（20㎝）**

**HAAA（30㎝）**

**HAAAA（50㎝）**

**HAAAAA（１ｍ）**

**HAAAAAA・・（２ｍ・∞）**

[**https://www.piano-c.com/pianoChord\_EMa.html**](https://www.piano-c.com/pianoChord_EMa.html)

****

****