

第7回 呼吸法を整えて健康な体をつくる ①

2012年10月3日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

1. 野球の球やテニスボールを打つ時、1、2、3と掛け声を出して打つと上手にボールを打てるわけ
2. 腹式呼吸には腹筋の鍛錬が必要です
歳を取ってくるとどうしても呼吸が浅くなるわけ
3. 水泳で呼吸法をマスターした人はジョギングでも上手に長く走れるわけ
4. 息を吸う(酸素)、息を吐く(二酸化炭素)
本当の意味 ～命を保つため～
5. 息を吸い続けると必ず息を吐くようにできている ～呼吸の仕組み～
6. 息の仕方からお医者さんが死の時間を予測する仕組み
(チェーンストークス呼吸、鼻翼呼吸)
7. 植物人間と脳死との違い(延髄がカギ)
8. ヒトの体は運動よりも息を吸うことを優先させる仕組みができている
9. 駅に電車が到着する時、つり革につかまって実験をしてみよう
10. ヨガは息を吐く時間を長くする訓練
医学的にはいつでも最大の力で敵をねじ伏せるための訓練につながる