

# 調整身體，就從呼吸之間開始（五）

## 「如何重新啟動橫膈膜的核心穩定功能」

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

本期為最終回來跟大家來分享「呼吸」對身體的重要性，持續藉由「認識呼吸、覺察呼吸、調整呼吸、強化身體功能」為重點來跟大家分享一些自我療愈原則。讓您能進一步意識「做對橫膈式呼吸的重要性」，在去年度六、八、十一月份及本年度一月份「中榮醫訊」分別已跟大家分享「呼吸的基礎功能」、「呼吸如何釋放情緒壓力」、「橫膈膜呼吸、姿勢穩定的雙重功能」及「如何評估橫膈膜的核心穩定機能」運用。本期將為大家分享如何喚醒並鍛鍊「橫膈膜」的「呼吸與身體內核心穩定的雙重功能」，在身體活動間或運動間，橫膈都能在下意識的狀態，自然而然啟動它的功能扮演，維持呼吸外，也能協助啟動身體核心的穩定度，減少代償動作，讓身體動的自然且無負擔，關節沒有了壓力，自然運動傷害就變少了。

接下來，就跟著以下運動步驟一起親身體驗一下吧！你會體會到，「呼吸也會胖」這句常聽到的玩笑話，它的相反，「原來做對呼吸，也能瘦身與塑身效果」。

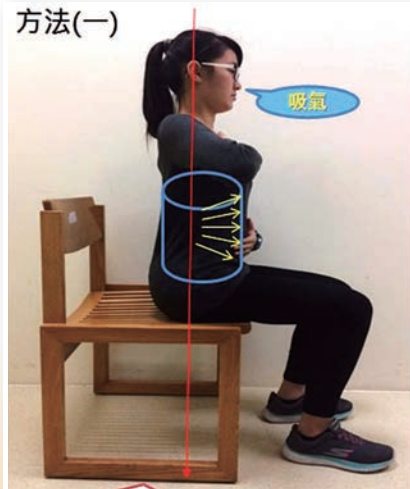
### 「階段一：橫膈式呼吸的啟動」

肩頸勿用力，鼻吸嘴吐（慢慢吸、慢慢吐），體驗腹式（橫膈）呼吸。（可採直立坐姿或平躺姿勢下練習）

### 「階段二：橫膈雙重功能的啟動 - 腹內壓（胸腹圓筒）系統運作」

學會了「橫膈式呼吸」後，接下來就是如何藉由腹式呼吸的同時，啟動腹內壓系統（胸腹圓筒）對腹腔有效加壓，來伸展脊椎、達穩定脊椎的效果。（先採平躺練習，接續坐姿下練習；練習到呼吸變順暢，且不憋氣，沒有呼吸急促現象為止）

方法(一)



橫膈式呼吸練習(坐姿):一手置於下腹部(肚臍位置),鼻深吸氣,下腹部自然向外膨出。

方法(二)



橫膈式呼吸練習:雙手置於胸部兩側,鼻深吸氣,除了下腹部向外膨出,兩側胸部要能往外擴張。

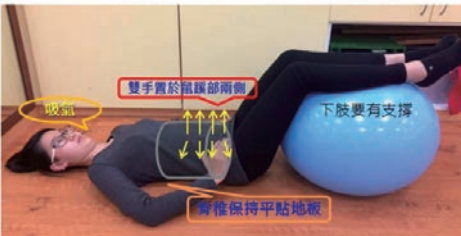
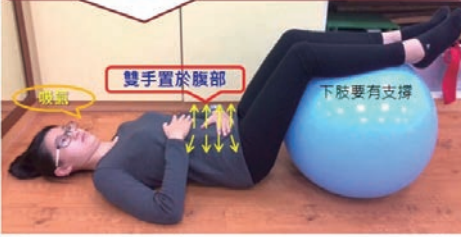
方法(三)



雙手指置於下腹部兩側,鼻深吸氣吐,感受腹部以肚臍為中心向四面八方膨出。

階段二

動作要訣：做腹式呼吸，吸氣吸到飽(肚子像顆充滿氣的籃球)，接著保持籃球(腹部)充滿氣(撐住)狀態下，不憋氣，繼續呼吸。這樣就能啟動腹內壓加壓系統。



階段三



四肢懸空狀態維持此姿勢，持續關注呼吸，不憋氣，每次維持20-30秒，重覆此動作3-5次。

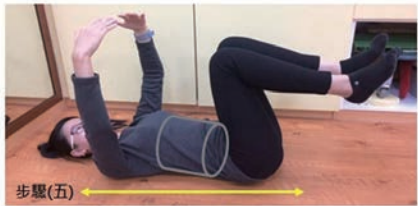
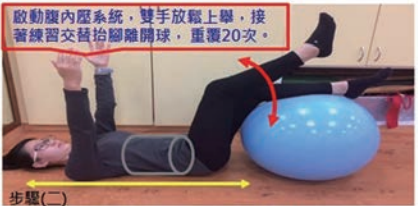
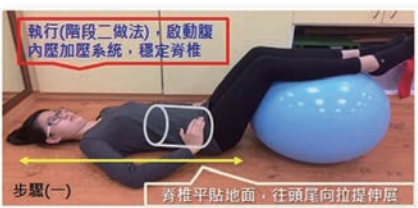


「階段三：喚醒嬰兒動作發展的記憶，讓身體回歸自然」

當身體核心若不穩定，在日常活動或執行運動時，我們腰部及髖關節的肌群將會出現代償性收縮失調，常會出錯力或乾脆不出力，相對髖關節壓力會變大且活動度受限，所以，除了緩醒橫膈呼吸同時，讓我們重溫回到嬰兒時期軟Q且平衡的身體，藉快樂嬰兒姿勢 (Happy Baby Yoga Pose) 來「活化髖關節」，接著再搭配橫膈呼吸的進行，讓身體核心與肢體間作有效的連結。

「階段四：身體核心穩定 vs. 動作活化」

這個階段的動作練習，為「提升內化核心穩定」與「優化整體動作品質」，一天一天的多加練習，剛開始精神專注的注意動作，做久了，身體將記憶起這動作感覺，日後，腹內壓(胸腹圓筒)穩定系統將會在你的一舉一動間，自動的開啟，下意識的去穩定你的身體，讓你的身體不受傷。練習方法可利用「快樂嬰兒姿勢 (Happy Baby Yoga Pose)」及「死蟲姿勢 (Dead bug)」來鍛鍊。



結語

「覺察呼吸」的存在感及「做對呼吸」真得很重要，橫膈除了維持呼吸通氣外，默默的也扮演身體內核心穩定的主導者，但隨著生活型態及個人姿勢習慣，往往讓橫膈運作不再正常化，身體取而代之的是出現許多的代償動作，越多代償動作就越容易導致受傷可能，希望藉這一系列對「呼吸」的探討，讓你認識呼吸，重新啟動呼吸。

階段四