

調整身體，就從呼吸之間開始（一）

認識「橫膈膜式呼吸」

「呼吸」是與生俱來的本能，也是從我們出生後出現的第一個動作，至始至終不停運作著，因為它過於自然產生，平常很少會特別去意識它、關心它、調節它。

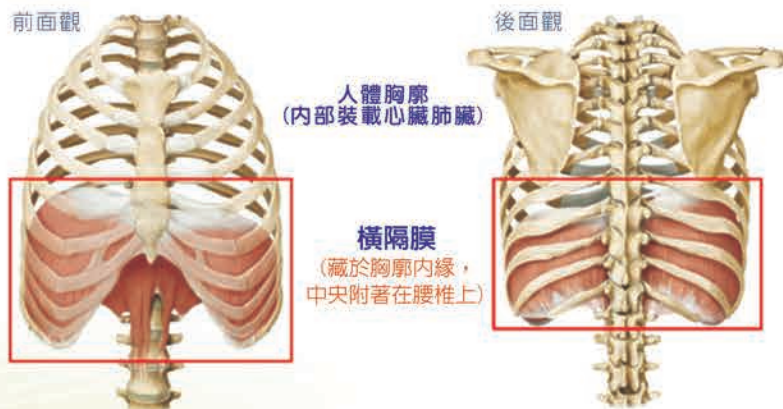
✘ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

「呼吸」是與生俱來的本能，也是從我們出生後出現的第一個動作，至始至終不停運作著，因為它過於自然產生，平常很少會特別去意識它、關心它、調節它。除非，當您的身體相關器官功能失調（如心臟、肺臟疾病），您才會驚覺到呼吸怎麼那麼變的如此困難、如此吃力呀。所以呼吸是維持我們生命重要的機能，若沒有了呼吸，幾分鐘內就會陷入昏迷，造成腦缺氧，嚴重導致死亡。除了身體相關疾病造成呼吸功能失調，不良的身體姿勢、情緒壓力、環境等都可能牽動著您的「呼吸」，而錯誤呼吸習慣，也將更「內化」影響著您的身體功能運作。接下來，希望藉由「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，讓您能進一步的意識「呼吸」並做調整。

人體呼吸功能簡介

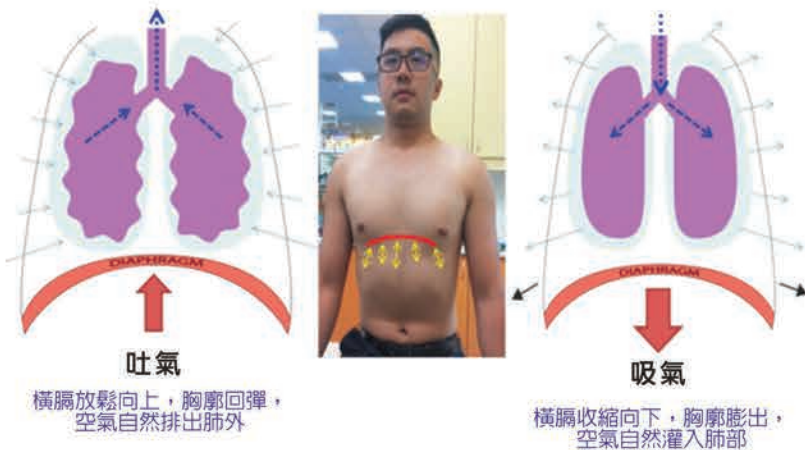
「呼吸」是指氧氣到達身體細胞和細胞利用氧氣以產生能量的過程（簡單的說法即為吸入

空氣（氧氣）及排出不好的氣體（二氧化碳），以促進身體功能正常的運轉）。負責人體呼吸作用最主要的肌肉稱之為「橫膈膜(Diaphragm)」。簡單講，橫膈膜是分離胸腔和腹腔的圓頂形的肌肉，就像降落傘狀的附著在我們胸廓內緣，中間有肌腱帶拉向腰椎（約第一至第三節）做固定（如圖一）。在吸氣期間，橫膈膜收縮像活塞一樣向下移動到腹腔中，胸廓會擴張打開，這時我們胸腔會產生負壓，迫使空氣自然吸入到肺部，完成吸氣動作。吐氣動作則藉由橫膈膜放鬆，胸廓內縮回彈，順勢將氣排出肺外（如圖二），產生最自然的腹式呼吸型態。但是，我們除了有橫膈膜這強力大將來帶動呼吸，仍需要一些重要助手來協



(圖一) 橫膈膜的身體位置圖 (位於胸腔及腹腔之間的隔膜層)

助呼吸，其它呼吸肌包括：肋外内間肌、胸鎖乳突肌、斜角肌、胸大肌及胸小肌等。一旦人體呼吸功能變差或型態改變，這些呼吸副肌作用會強出頭，進而讓橫膈這位吸氣肌主角被忽略，取而代之即為錯誤的呼吸型態(如胸式呼吸)，讓我們肺部的通氣量不足，全身的氧氣運輸當然也因此會受到影響。所以無法保有最原始、最自然的「橫膈膜(腹式)呼吸型態」，可視為身體功能失調的最原始根本原因一點也不為過。



(圖二) 正常呼吸換氣，空氣進出肺部示意圖

因應身體內外環境的改變，呼吸型態也跟著變遷

如果我們以正常每分鐘呼吸頻率約12-20次/分鐘來算，平均每天呼吸約17280-28800次，以80歲來計算，呼吸總次數約8.4億次。所以，呼吸模式產生了錯誤，不自覺的給予身體大量的錯誤信息與壓力累積，進而可能產生各種身體內在改變與身體功能失調。現代人長時間處於坐式生活模式，身體活動量遽減，呼吸循環(心、肺)系統機能低下。再加上許多人習慣於彎腰駝背的姿勢，長期壓迫腹部，

使橫膈膜(腹式)呼吸效率變差。此時容易由胸廓及肩頸肌肉(呼吸輔助肌)來取代橫膈膜的呼吸功能，形成大家習慣的「胸式呼吸」。這種由肩頸肌肉代償而來的胸式呼吸模式，也是造成慢性肩頸痠痛的原因之一。換個角度想，當您負面情緒激起、緊張焦慮之時，您當下的呼吸又是如何「呼吸急促」、「緩慢呼吸」還是「憋住呼吸」呢？所以簡單的「吸氣、吐氣」不只維持我們生命，影響身體代謝與能量供給，更甚身體動作穩動、心理及情緒層面，都有很大的關連性。

如何確認真的做對「橫膈膜(腹式)呼吸」

臨床上，在指導民衆呼吸再訓練技巧時，最常聽到的回應就是…「吸氣不是胸部挺起來，腹部往內凹進去嗎？」，可想而知很多人都將「胸式呼吸

型態」視為正當且最自然的呼吸方式，這樣的映象可能已經根深蒂固的烙印在你我的腦中，大腦存取這樣的「胸式呼吸」做為正常呼吸運作的模式。所以當一時要您去改變胸式呼吸模式回到正確的橫膈式(腹式)呼吸，您一定會無法如此順利，會感到呼吸短促、吸吐不協調、錯愕而不知怎麼呼吸等，但這些都是矯正呼吸型態必經的過程，好讓您的大腦重新學習，重新更新大腦的資料庫，重新找回那如嬰兒般最純淨、最自然的呼吸方式。接下來就跟大家介紹如何重新認

識並啟動正確的橫膈(腹式)呼吸再學習(如圖三)、(如圖四)。

首先，檢視一下您的「呼吸型態」是否正確？

(1) HI-LO測試法：(檢測是否出現胸式呼吸型態)

以一手置於上胸廓，另一手則置於上腹部，然後做深呼吸，檢測吸氣同時，哪隻手的動作會先啟動呢？橫膈式呼吸型態的表現，置於上腹部的手會先膨出，接著上胸廓跟著才膨出。如果是一般習慣性的胸式呼吸模式，則置於上胸廓的手會於吸氣時先膨出，上腹部的手反而感到內縮進去)。



(圖三)HI-LO測試法示意圖

(2) Sniff 測試法：(嗅聞動作)

將一手置於上腹部區，然後做出快

速吸氣的動作(用力嗅聞的動作)，動作過程觀察手是否同時向外膨出，正常情況，用力嗅聞同時，手會被上腹部推往外膨出，代表橫膈膜肌力正常。如手無向外膨出(反而內凹)或腹部膨出過慢或微弱，可能代表其橫膈肌無力或可能習慣胸式呼吸型態。

請您跟我這樣做-橫膈(腹)式呼吸技巧練習：

- (1) 坐姿端正(勿駝背)，或採平躺屈膝姿勢練習
- (2) 一手置胸廓，一手置上腹部
- (3) 先深深吸一口氣，嘴巴吐氣，放鬆心情，無壓力
- (4) 肩頸放鬆勿用力(沉肩)，牙關緊閉應放開(雙唇輕貼)
- (5) 鼻子深緩吸氣，上腹部鼓起膨出，胸廓接著擴張吸飽氣
- (6) 吸飽氣後，接著用嘴巴慢慢的吐氣，吐到底(上腹部內凹陷)
- (7) 吸氣約吸2秒，吐氣呼4-10秒(慢慢吸、慢慢吐)
- (8) 深呼吸動作宜重覆5-10次循環，接著放鬆(放空)呼吸1-2分鐘，再次

深呼吸動作，循環練習至少3-5次，建議至少每日練習10-20分鐘。(以上練習法如〔圖四〕示範)

- (9) 循序漸進的在日常生活當中，躺、坐、行走及運動時均能關注一下呼吸。

橫膈膜(腹)式呼吸模式 (正確) (圖四)



胸式呼吸模式 (不適當)



對照