

呼吸、發聲、伸展、按摩、放鬆，使身心由內而外完全改變

呼吸體操

症狀療法

配合症狀的呼吸體操
能強化天生孱弱體質
改變過敏性現象、
造型瘦身、解除壓力、美化嗓音
使身心邁向健康、煥然一新！



獨創的呼吸體操，能治癒過敏性疾病
及再生不良性貧血等疑難雜症

自己就能練習的呼吸體操健康法 ● 目錄

第1章 加瀨式的基本

5

基本篇

- 1 改變呼吸法就能變得健康.....6
- 2 一切的基礎 牢記中心呼吸.....8
- 3 以發聲從內側鬆弛身體.....14
- 4 加瀨式伸展的要點.....18

第2章 症狀・目的別課程

21

1 擔心的症狀

早晨睡不醒.....	22
感到體力不足.....	24
容易浮腫.....	26
手腳冰冷・虛冷症.....	28
血壓經常偏高.....	30
頭重・頭痛.....	32
暈眩・耳鳴.....	34
眼睛疲勞.....	36
有感冒徵兆時.....	38
罹患感冒時.....	40

2 女性特有的症狀

減輕月經痛.....	80
控制經前症候群(PMS).....	82
懷孕前的準備課程.....	84
舒適度過懷孕期間.....	86
有助於產後的順利復原.....	88
更年期的照顧.....	90
更年期的發熱・頭昏腦脹.....	92
預防尿失禁.....	94

多痰	42
鼻塞・流鼻水・花粉症	44
氣喘發作	46
皮膚發癢	48
〔專欄〕談過敏的話題	50
胃脹・胃痛	52
宿醉	54
希望消除便秘	56
有下痢傾向時	58
腹脹	60
頸肌・肩膀僵硬①	62
頸肌・肩膀僵硬②	64
背痛①	66
背痛②	68
加速五十肩的復原	70
腰痛①	72
腰痛②	74
膝關節疼痛	76
〔專欄〕加瀨式推薦的沐浴法	78

4 塑身

先檢查姿勢	116
正確的步行法	118
緊縮腹部	120
去除上臂的贅肉	122
去除背部的鬆垮	124
去除下巴・頸部的鬆垮	126
變成緊實的小臉	128
提臀	130
緊實大腿	132
瘦小腿肚	134
挺胸	136

3 壓力&心理照顧

累積壓力時	96
易怒・焦慮	98
擺脫憂鬱的心情	100
因芝麻小事就引起恐慌	102
鬆弛緊張的放鬆法	104
提高集中力	106
容易入睡	108
想戒菸	110
容易過食	112
〔專欄〕活用陰陽食品表	114

聲音自卑感消除法

137

你喜歡自己的聲音或說話法嗎？

138

Q & A 解決聲音的疑問 & 自卑感

140

Q₁ 為何容易變成鼻音？

140

Q₂ 聲音大怎麼辦？

141

Q₃ 如何和老人性重聽者說話？

141

Q₄ 無法立即發出聲音時怎麼辦？

142

Q₅ 女性也會變聲嗎？

143

Q₆ 勸解他人時如何發聲才有效？

143

Q₇ 聲音變尖銳時該如何？

144

Q₈ 說話時應如何接氣？

145

Q₉ 發不出假音怎麼辦？

145

Q₁₀ 在合唱團唱歌時應注意哪些要領？

145

Q₁₁ 聲音會突然變成假音怎麼辦？

146

Q₁₂ 面對眾人講話時的要領是什麼？

148

Q₁₃ 說話時含糊不清該怎麼辦？

148

Q₁₄ 說話時口齒不清該如何矯正？

149

Q₁₅ 為何經常被人重複反問？

149

自己就能練習

呼吸體操症狀療法

前言

過去一向體弱多病的我，為了讓自己從事表演工作時能隨心所欲地發聲，開始致力研究「呼吸法」，經過我自己的親身體驗，確認此方法的效果後，進而編寫出這本「加瀨健康法」。開始研究之初，我面臨罹患再生不良性貧血，同時又因其他疾病接受手術的困境，但也激發我每天持續練習「呼吸法」的決心。漸漸地我不但能如願發出滿意的聲音，過程中貧血症狀消失了，天生的過敏現象也獲得很大的改善。

至今雖然我擔任聲音指導員，專門指導和培育演藝人員已有25年的時間，但為了因應學生們的需求，我還是一面不斷充實自己，一面加強加瀨健康法的內容。現在不只演藝人員練習加瀨健康法，許多人為了健康也開始練習健康法中的呼吸、發聲、伸展、按摩和放鬆等各項課程。

這次很高興能有機會透過這本健康實用書，從加瀨健康法的基本開始，到配合症狀、目的等鍛練法都一一詳加介紹。我衷心期盼藉由本書能夠讓更多的人重拾健康。

加瀨玲子

自己就能練習的呼吸體操健康法 ● 目錄

第1章 加瀨式的基本

5

基本篇

- 1 改變呼吸法就能變得健康..... 6
- 2 一切的基礎 牢記中心呼吸..... 8
- 3 以發聲從內側鬆弛身體..... 14
- 4 加瀨式伸展的要點..... 18

第2章 症狀・目的別課程

21

1 擔心的症狀

早晨睡不醒.....	22
感到體力不足.....	24
容易浮腫.....	26
手腳冰冷・虛冷症.....	28
血壓經常偏高.....	30
頭重・頭痛.....	32
暈眩・耳鳴.....	34
眼睛疲勞.....	36
有感冒徵兆時.....	38
罹患感冒時.....	40

2 女性特有的症狀

減輕月經痛.....	80
控制經前症候群(PMS).....	82
懷孕前的準備課程.....	84
舒適度過懷孕期間.....	86
有助於產後的順利復原.....	88
更年期的照顧.....	90
更年期的發熱・頭昏腦脹.....	92
預防尿失禁.....	94

多痰	42
鼻塞・流鼻水・花粉症	44
氣喘發作	46
皮膚發癢	48
〔專欄〕談過敏的話題	50
胃脹・胃痛	52
宿醉	54
希望消除便秘	56
有下痢傾向時	58
腹脹	60
頸肌・肩膀僵硬①	62
頸肌・肩膀僵硬②	64
背痛①	66
背痛②	68
加速五十肩的復原	70
腰痛①	72
腰痛②	74
膝關節疼痛	76
〔專欄〕加瀨式推薦的沐浴法	78

4 塑身

先檢查姿勢	116
正確的步行法	118
緊縮腹部	120
去除上臂的贅肉	122
去除背部的鬆垮	124
去除下巴・頸部的鬆垮	126
變成緊實的小臉	128
提臀	130
緊實大腿	132
瘦小腿肚	134
挺胸	136

3 壓力&心理照顧

累積壓力時	96
易怒・焦慮	98
擺脫憂鬱的心情	100
因芝麻小事就引起恐慌	102
鬆弛緊張的放鬆法	104
提高集中力	106
容易入睡	108
想戒菸	110
容易過食	112
〔專欄〕活用陰陽食品表	114

聲音自卑感消除法

137

你喜歡自己的聲音或說話法嗎？

138

Q & A 解決聲音的疑問 & 自卑感

140

Q₁ 為何容易變成鼻音？

140

Q₂ 聲音大怎麼辦？

141

Q₃ 如何和老人性重聽者說話？

141

Q₄ 無法立即發出聲音時怎麼辦？

142

Q₅ 女性也會變聲嗎？

143

Q₆ 勸解他人時如何發聲才有效？

143

Q₇ 聲音變尖銳時該如何？

144

Q₈ 說話時應如何接氣？

145

Q₉ 發不出假音怎麼辦？

145

Q₁₀ 在合唱團唱歌時應注意哪些要領？

145

Q₁₁ 聲音會突然變成假音怎麼辦？

146

Q₁₂ 面對眾人講話時的要領是什麼？

148

Q₁₃ 說話時含糊不清該怎麼辦？

148

Q₁₄ 說話時口齒不清該如何矯正？

149

Q₁₅ 為何經常被人重複反問？

149

第1章

加瀨式的基本

在第一章解說加瀨式的基本。尤其對**呼吸法**、**發聲法**、**伸展體操**等3種為何有益健康、如何實行就有效等加以說明。其中腹式呼吸之一的“**中心呼吸**”，可謂加瀨式的基礎。請牢記務必當作每天的日課，相信必能實際感受到健康效果。

改變呼吸法就能變得健康

中心呼吸是一切的基本。每天認真實行呼吸法就能實際感受到多種健康的效果

那麼，下面就從了解身體線來開始

為何腹式呼吸對身體有益？

我們平時呼吸時，都在無意識中進行，都是以胸部的力量來推動肺的胸式呼吸。在剛運動完後或情緒激動、慌張、興奮時，疲勞或緊張時，都會變成胸式呼吸，這種淺呼吸以所謂「用肩來呼吸」的說法來形容最為貼切。

另一方面，腹式呼吸是以橫膈膜的運動所進行的深呼吸。吸氣時腹部膨脹，吐氣時凹下。加瀨式的中心呼吸也是腹式呼吸的一種，只不過是以橫膈膜的上下活動為特徵。

運動橫膈膜時，肺要比胸式呼吸時更活潑伸縮，因此能提高心肺功能。如此一來，也能對全身的血液循環帶來良好影響，而改善新陳代謝。而且，腹式呼吸也會影響自律神經，提高副交感神經的功能，因此有明顯的放鬆效果。

與橫膈膜一起伸展內臟



加瀨式的特徵

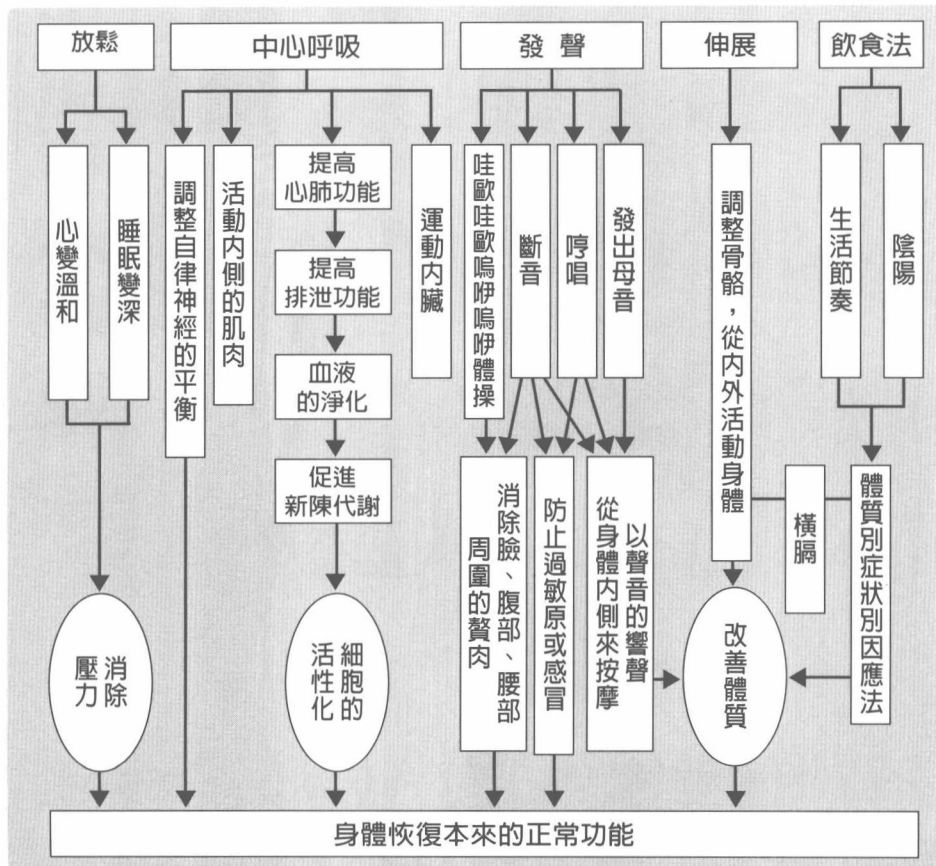
- 一切的基本是中心呼吸
- 以發聲從身體內側鬆弛
- 以伸展體操鬆弛肌肉・關節
- 以按摩、穴道指壓提高重點效果

加瀨式健康呼吸法的特徵

加瀨式健康法，是把基礎的呼吸稱為中心呼吸。這是腹式呼吸的一種，但不單是使腹部膨脹、凹下而已，而是意識**身體內側的中心（丹田）與中心線（身體線）**來進行的**腹式呼吸**。這也是傾聽自己身心的聲音。

以這種中心呼吸為基本，組合發聲、伸展體操、按摩或穴道指壓等，就能更有效的從根本調整全身。

加瀨式的健康效果



一切的基礎 牢記中心呼吸

中心呼吸是基本法。每天認真實行這種呼吸法

就能實際感受到多種健康效果

那麼，下面就從了解身體線來開始

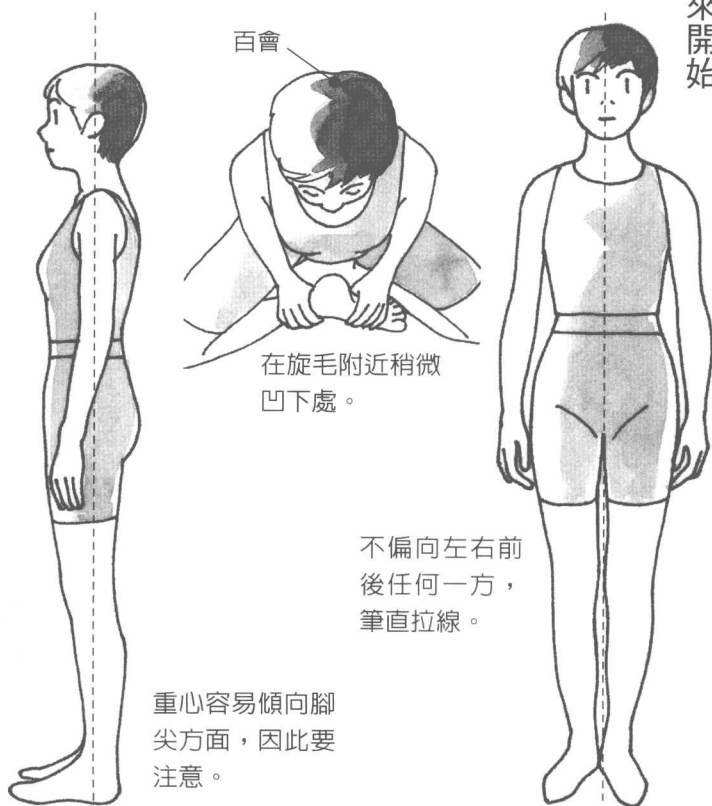
準備 ● 了解中心線

首先了解自己身體的中心線

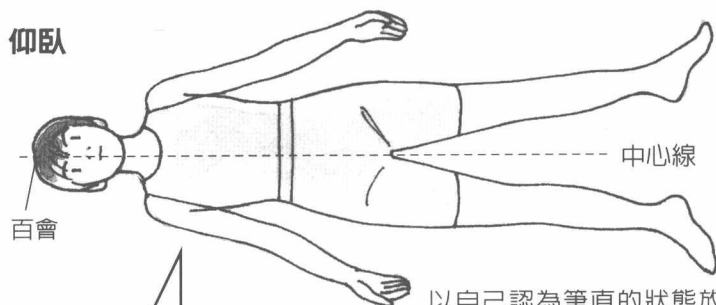
加瀨式把身體的中心線稱為身體線。體會這種身體線來進行中心呼吸很重要。

中心線通過這裡

貫穿頭部穴道之一百會與左右內腳踝之間天地的線就是**中心線**。一般人會認為百會的位置要比實際稍靠前方，但其實是位於從雙耳的頂端向頭頂延伸所交會之處，因此是較靠後方。



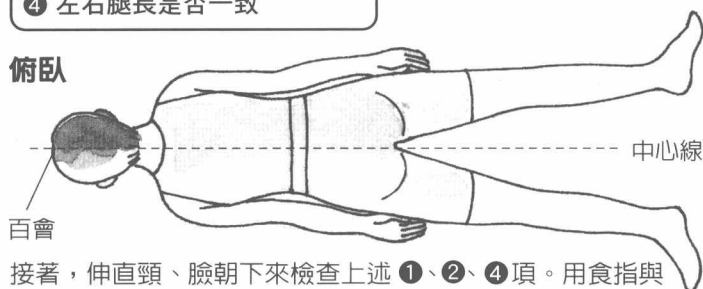
仰臥



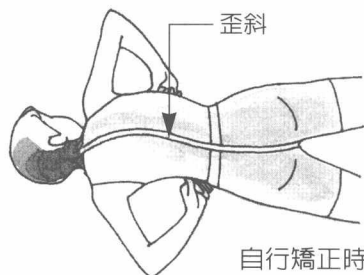
- ① 骨盆是否平行
- ② 左右肩是否平行
- ③ 頸有無彎曲
- ④ 左右腿長是否一致

以自己認為筆直的狀態放鬆力量仰臥。雙腳把內腳踝朝上倒向外側。負責檢查的人確認左列要點。

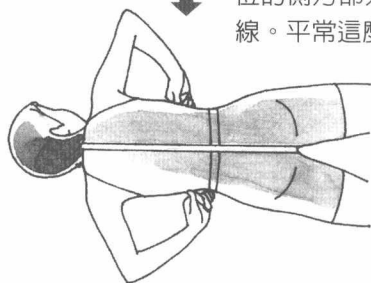
俯臥



接著，伸直頸、臉朝下來檢查上述①、②、④項。用食指與中指夾著脊骨兩側，從上向下滑動來檢查脊骨是否歪斜。



自行矯正時，把歪斜部位的側方部分壓向中心線。平常這麼壓即可。



如何檢查中心線

很多人自以為身體是筆直，但檢查後才察覺其實是歪斜。因此要請朋友從正上方來檢查。

發現脊骨歪斜時

用手觸摸有歪斜的部位，教導以中心線為線對稱的正確位置。被矯正的人要意識到被指正的部位，努力使中心線保持筆直。

準備 ● 丹田的位置

提起丹田 ↓ 認識丹田的存在

把握身體的中心線後，接著確認丹田的存在。在進行中心呼吸時，把丹田與身體線一起想像很重要。

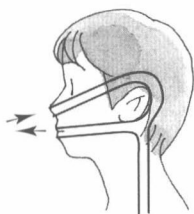
丹田是位於身體正中央的能量來源，在東方自古以來就為人所知，尤其對練氣功或瑜珈、武道的人來說，是再熟悉不過了。因為並非內臟的一部分，沒有實體，但請務必感覺丹田的存在。

準備 ● 中心呼吸

從仰臥的中心呼吸開始

調整身體線，想像呼吸線與丹田，就開始做仰臥的中心呼吸。體會腹與胸的活動。

呼吸線

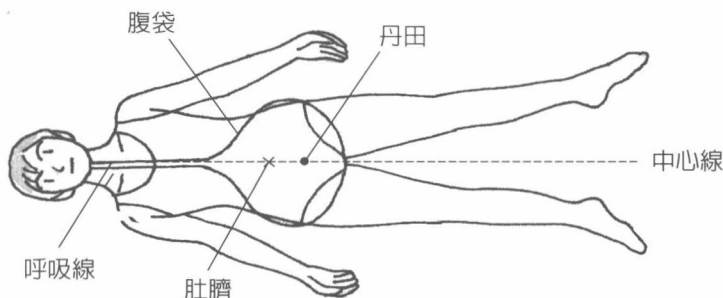


從鼻吸氣、從口吐氣為基本。2條管子與腹袋的出入口相連接。

丹田的位置

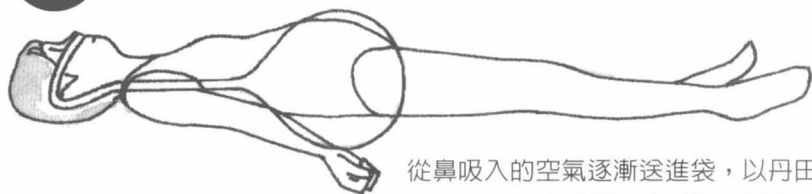


要用自己的手指來確認丹田位置。把食指放在肚臍正下方，中指與無名指並排，從肚臍正下方方向的線與小指尖的延長線交會的點，就是丹田。並非皮膚的表面，而是位於全身的中心。



把雙腳倒向外側、放鬆力量仰臥，想像呼吸線與丹田。接著，想像能從腹部溢出般大小的氣球（洋蔥型）的袋子。袋子的中心是丹田，袋子的出入口位於胸口。想像從這個出入口伸出管子，分成二股，1條通到鼻，另1條通到口。

吸氣



從鼻吸入的空氣逐漸送進袋，以丹田為中心的氣球（洋蔥型）膨脹。看起來胸變低，腹部膨脹。儘量吸到袋子裝不下的程度為止。

吐氣

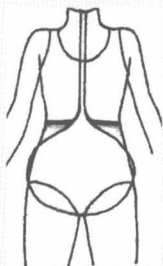


袋子因吸氣充滿後，接著以「トーン」的無聲從袋的出口向口吐氣。此時，感覺氣碰到上顎的牙齒與牙齦背側。袋底的位置不變，變成縱長的氣球（長蔥型）。腹部凹下，胸變高。

腹袋與橫膈膜

腹袋的出入口與橫膈膜的中心相連。以丹田為中心的腹袋膨脹時，橫膈膜下降，當袋扁縮時，橫膈膜就上升。

加瀨式的基本
（洋蔥型）



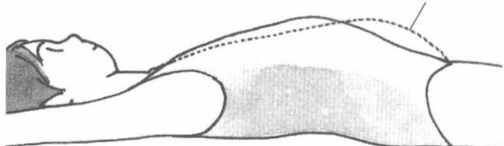
吐氣時
（長蔥型）



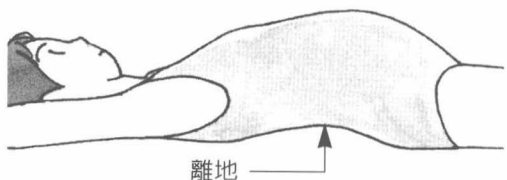
容易弄錯的吸氣法

腹的袋子未以丹田為中心膨脹，而在靠胸之處膨脹。

正確的袋形

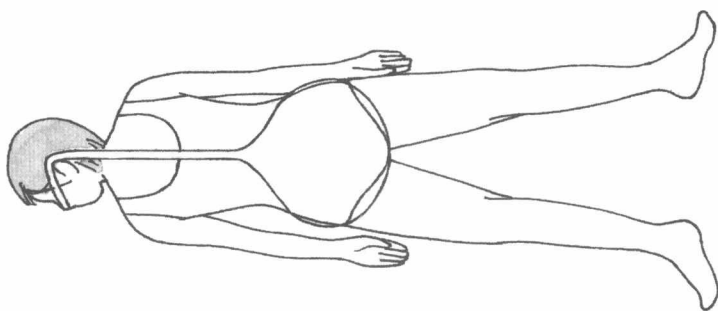


僅腹部突出，袋子未膨脹。腰離地。



俯臥的中心呼吸

學會仰臥的中心呼吸後，接著就做俯臥的中心呼吸。與仰臥時一樣，調整身體線，想像呼吸線與丹田。體會背與腰的活動。



臉朝向習慣的一側，雙腳倒向外側俯臥，想像呼吸線與丹田。接著，想像能從腹部溢出般大小的氣球（洋葱型）的袋子。

吸氣



與仰臥時一樣，從鼻吸入的氣送進腹袋，以丹田為中心膨脹。此時背變低，整個腰膨脹。如果尾骨變最高，就表示丹田的部分未膨脹。如果不容易想像從鼻的呼吸線，就想像從頭後吸氣，通過脊骨入袋。

吐氣



與仰臥時一樣，袋充滿氣後，接著以「丁一ス」的無聲從袋的出口通過呼吸線吐氣。背變厚，腰靠近地板。

重要

進行中心呼吸以及加瀨式時，**具備想像**很重要。身體的中心線、呼吸線、丹田、腹袋等雖然沒有實體，但想像其存在的形象是面對自己身體的第一步。此外，也是更有效進行加瀨式的重點。想像在一開始可以自由意志隨便想，即使只是看想像的產物，但反覆進行時就能成為實體而真的看到。這就是進階的時候。

注意 要遵守的事項

❶ 不要憋氣(摒息)

在進行中心呼吸時不要摒息(憋氣)。吸氣到充滿腹袋時，即使認為無法再吸，還是要想像暫時持續吸氣，因為這絕不是摒息。

❷ 立位的中心呼吸在安全場所實施
如果學會正確的中心呼吸就沒問題，但有些人可能還無法有效控制呼吸，而使腳邊在一瞬間搖晃不穩。此時如果不小心撞到桌角就很危險，因此以站

具備想像

尤其要反覆想像丹田狀況。丹田是身體的中心，能量的中心，呼吸法的中心。因此潛藏無限的可能性。如果在想像的同時能反覆中心呼吸，就能實際感受其可能性。

丹田的形象



如玻璃彈珠般大小的柔軟球體。吸氣時，想像有透明感的白光呈360度散發。吐完氣後，這種光仍會持續擴大。

立姿勢來進行中心呼吸時，最好選擇周圍沒有擺放危險物品的場所。初學者最好從仰臥的中心呼吸開始比較保險。

❸ 懷孕中勿把氣衝入腹袋的中心
腹中懷有胎兒時的中心呼吸，是讓氣在腹袋周圍迴旋，想像包圍胎兒般來進行。