

「呼吸で意識されているところはどこですか？」

首藤 成昭

互格稽古(地稽古)の場合は全く意識しません。

人の呼吸は生命を維持するために無意識に出来るようになっていて、身体が自由に動くように意識はしません。

切り返し、打ち込みなどの基本稽古の場合、大きな声を長く出し呼吸が深くできるように心掛けています。

人の呼吸には無意識呼吸以外に、激しく運動した後など意識して呼吸を速めたりする意識呼吸、思わぬ出来事に出会って衝撃を受けた時にする乱れた情動呼吸があります。意識、情動呼吸中には人の動きが止まりますので、この場面に直面しても呼吸が乱れないように基本稽古の中で声を出し深い呼吸が出来るように練習しています。