

# 呼吸法習得の勉強会動画 & 音声

この度は、呼吸法習得の勉強会動画 & 音声をご購入いただきありがとうございます。

こちらから視聴できますので、早速視聴してみてください。

-----  
視聴ページ：<http://curehouse.jp/blog/breath/>

パスワード：breath  
-----

なお、内容は以下のようなものとなっています。

すべてに目を通し、興味のあるところから見ることもいいとは思いますが、始めは一通り、流れに沿って視聴した方が、意味が通じやすいと思いますので、そのような利用をおすすめします。

## 第1部（約1時間40分）

1. 呼吸の原理（胸式呼吸と腹式呼吸およびその連動性）
2. 浅い呼吸と深い呼吸の分析

## 第2部（約52分）

3. 口呼吸と鼻呼吸。それぞれの体への影響
4. 集中時の呼吸について
5. 首こり肩こりと呼吸
6. 呼吸と背骨（歪みや硬さ）の関係
7. 無意識の呼吸と意識的な呼吸

### 第3部 (約53分)

8. 呼吸を忘れている日常生活が今の体質の源
9. 理想的な呼吸について
10. 横隔膜を動かすための工夫について
11. 吸う・吐く・止めるの体への影響
12. 平常時，運動時，睡眠時における望ましい呼吸について
13. 正しい腹式呼吸の身につけ方

### 第4部 (約1時間15分)

14. 呼吸と心拍数・血圧の関係
15. 呼吸の深さや回数と総酸素量
16. 呼吸と自律神経
17. パニック発作と呼吸
18. 睡眠時の呼吸について
19. 無呼吸症候群について
20. 起床時の息切れについて