

## 腹式呼吸燃燒脂肪

所謂的「呼吸」運動，並非我們熟悉的「胸式」呼吸，而是能運動到橫膈膜的「腹式」呼吸。可惜研究數據顯示，百分之八十的人都習慣用胸式呼吸法，只使用到三分之一甚至六分之一的肺活量，所以下腹肌肉容易鬆弛變形。

包括資深氣功老師李章智、來自美國的瑜伽指導師 Ateeka、瑪哪瑜伽的 Lulu 老師都認為，如果能有意識地改變呼吸方式，每天不間斷地練習腹式呼吸，可說是最簡單省錢的減肥方式，尤其啤酒肚很大的人，效果會更明顯。

去年十月就有報導指出一位二十七歲的女生，在節食和運動之外，也在醫師指導下，每天早晚做腹式呼吸，結果半年內由八十、五瘦到五十二公斤，尤其是腰部瘦得特別明顯。另一個例子則是有媽媽讀者投書說，她因為罹患坐骨神經痛，在接骨師建議下，每天早晚做二十次的深呼吸和簡易體操，三年下來，不但痠痛情況改善，還發現有豐胸塑腰的額外功用。

練習氣功呼吸法兩個月的殷小姐，則靠每天早、午、晚各做五分鐘呼吸練習的方式，輕鬆瘦下十五公斤，她說，沒想到只要用對方法呼吸，竟然可以抑制食慾，幫助燃燒脂肪。

腹式呼吸的好處不少，因此各種標榜可養生、排毒、瘦身的運動都很重視呼吸這一環，各門各派傳授的呼吸方法，簡直令人目不暇給，我們整理出的流傳最廣的排毒呼吸法、瑜伽呼吸法、太極呼吸法和日本傳來的輔助器呼吸法等四種，請藝人夏如芝、王婉霏等人實際體驗，提供測試報告給讀者參考。

## 規律練習活顏輕體

事實上，由較淺層的胸式呼吸，改為深度的腹式呼吸，除了能讓腰腹肌肉增加彈性，改善下垂鬆弛現象之外，好處還有很多，

國外早有研究發現，深呼吸能加速體內毒素代謝的速度，達到平常的十五倍之多。一位台大的護理長還以自身經驗指出，在空氣品質良好的山上，進行規律的深呼吸，有降血壓的功用。

專研氣功的李章智老師指出，由中醫觀點來看，呼吸具有按摩和滋潤臟腑的功效，更有診斷的作用，中醫有「呼出則心肺，吸入則肝腎」的說法，一個人如果呼吸不能深長，表示腎的納氣功能不佳，可能出現氣喘等病徵。

因此包括太極、氣功、瑜伽等運動，一開始都會要求練習者先專注於呼吸調氣，讓氧氣充分到達腹部，完成高效率的氧氣和二氧化碳交換，促進全身血液活絡，進而活化細胞，所以長期練習下來，可讓人容顏光澤、肌膚結實，且身體輕盈。

### 腸道增溫提升代謝

日本富山縣國際傳統醫學中心研究室長永田晟則發表研究報告指出，許多怎麼減肥都瘦不下來的女性，平均體溫都低於攝氏三十六點五度。根據他的研究，體溫在攝氏三十七度左右時，腸道溫度變高，熱量代謝速度也會提高，形成不易發胖的體質，相反地，腸道的溫度較低時，代謝速度就會降低，導致脂肪囤積。

永田晟指出，想甩掉多餘的脂肪，首先要從改善腸道的低溫現象下手，最簡單的方法就是多進行腹式呼吸，讓橫隔膜上下移動，進而影響到腸胃等內臟器官，提升溫度，並促進副交感神經的活動，除了燃脂之外，還可改善水腫現象。

此外，現正值各種呼吸道疾病多發的冬季，如果經常感冒或有氣喘宿疾，在進行腹式呼吸的同時，也可多吃能保養氣管的柿子等食物，運動和食療合一，效果更好。

### 各門各派親體驗

無論是氣功或瑜伽，呼吸方式的要訣雖然有點差異，但都萬變不離其宗，重點都是腹式呼吸，吸氣時肚子膨脹，吐氣時肚子縮小。我們請測試者實際各體驗三天，發現排毒呼吸法的成效最好，每次做完都有腹部痠痛的感覺。

### 排毒呼吸法

在網路上盛傳的排毒呼吸法，除了將氧氣儘量吸入腹部外，還要注意吸氣、憋氣、吐氣的時間比例為1：4：2，吐氣比吸氣多2倍時間，是爲了讓淋巴系統排除毒素，憋氣爲吸氣的4倍時間，則是爲了讓血液充分運用氧氣。剛開始不熟悉時可在嘴裡含一張衛生紙練習，確定全部用嘴巴吐氣。

方法用鼻子吸氣4秒，憋氣16秒，用嘴巴吐氣8秒，以上爲一循環，每天早、午、晚3次，每次做10個循環。

體驗報告這個方法毫不複雜，很容易記，而且非常方便，搭車通勤的時候也可以做，每次做完以後都覺得腹部用到很大力氣，感覺長期做應該會有瘦肚子功用。

## 呼吸

>>人都會呼吸，但是用在唱歌上的呼吸是要稍加訓練的。嬰兒剛生下來時大聲的啼哭，如果你仔細的觀察的腹部會劇烈的收縮，這其實是最正確的呼吸法。當我們漸漸長大，生活上以及講話的習慣常使我們的氣只吸到肺部的上半部也就夠用了。於是運動愈少的人呼吸也就愈來愈淺，氣都無法吸入肺尖，所謂的肺活量也就愈來愈小了。很多肺部的病變都是由肺尖開始的。要學唱歌，第一步就要先學呼吸，學習如何將氣吸入肺尖。所以，學習歌唱的藝術對身體健康也是有絕大的好處的。

>

>唱歌用到所謂的呼吸，重點倒也並不是要練到氣很長，可以唱很久都不需要吸氣。最重要的是透過練習學會如何“用氣”。這“用氣”的學問可大了，釵h學習聲樂的人前幾個月都是在學習呼吸用氣而已呢。如何用氣確實是聲樂的基礎，就好像建房子的地基，基礎若不穩固，就恐怕聽你唱歌的人會覺得岌岌可危、如坐針氈了。而當我們的基礎穩固了之後，音樂的表現也是需要用的技巧才能夠呈現出來。聲樂的音樂要能夠感動人，除了用心來唱歌之外，其他就要看你用氣的技巧了。現在，我們還是先來學習聲樂的腹式呼吸法吧。

>

### 先要學會呼（吐氣）

>就如前面所說的，現代人吸氣只用到了肺部的上一半。那麼，我們要怎樣才能將空氣吸入肺尖呢？學習腹式的呼吸除了可以增加肺活量以外，同時是替如何用氣做一個先前的準備。等一下，為什麼我們要說“呼吸”，而不說“吸呼”呢？古人可能還真的對我們現在要談的呼吸有些了解，也就是說我們在學吸氣以前得先學如何呼氣呢！其實我要說的是如何把肺部的空氣先吐光。因為這樣才能讓空氣很自然的進入肺部，而且很可能直接就進入肺尖了。所以將空氣吐光，就是一個學習的項目了。若我說請將空氣吐光，你也確實吐了，但是是否真的吐光了呢？其實未必。試試看在你認為吐光了之後憋住氣，然後再用力吐一次，此時你的腹部一定會凹下，再憋住氣，再吐一次氣，當你覺得腹部已經快要貼到背部時，這時才真的吐光了，然後就張開嘴讓空氣自動的吸入肺部，由於天生的求生本能，空氣會大量且直接的進入肺尖。

### 再學會吸（吸氣）

>為了確保吸氣時有吸到腹部，你可將手置於下腹部，約在肚臍下方一寸處按住，若是男生有皮帶則應在皮帶的下方，然後才照剛才所說的方法吐氣吸氣，當空氣自然進入肺尖時，你就應該會覺得手被推出一些。若是手沒有動靜，那麼很可能是你太用力的吸氣了，由於不良的呼吸習慣，又將氣到肺的前半了，如果你的雙肩抬起、胸部也擴張了的話那就是這個毛病了。記住身體要放鬆，吸氣時肩膀一定不能抬。若是置於腹部的手還是沒有動靜的話，在吸氣時就要想這一次吸氣一定要把手推出，吸氣時要往下想。不妨用手加點力向內按，將更容易把氣引導至肺尖。必要時可請別人幫你按住腹部，尤其在吸氣時還要加一點力氣。通常用鼻子慢吸較容易吸入肺尖，但如果吐光了氣時，用鼻子似乎來不及，由於求生的本能，大概張大嘴巴吸氣會快多了，也較容易將空氣灌入。

## 步驟

歸納以上所述，練習步驟如下：

- 1．身體放鬆，呼吸調勻。
- 2．壓縮小腹將氣由口中快速吐出，憋住氣，千萬不可吸氣。
- 3．重覆第2步直到感覺腹部已快貼到後腰為止。
- 4．用手按住下腹部，張開口鼻將氣吸入直灌肺尖，此時手應被推起。

>在這個過程中一般人會犯一個錯誤就是每吐一次氣他又小吸一口氣，我們的目的是要將氣吐光，所以千萬不能吸氣，直到第4步才能大吸一口氣，而且會有活過來的感覺。將氣吸滿肺部會有一種很滿足的感覺。吸氣時胸部儘量不要擴張，這就要靠你的意志來控制了。有的人前腹部會很快的擴張，但就吸不下去了，因此要特別控制前腹不要讓它凸起，盡量放低橫隔膜，讓空氣下到肺尖。

>以上的方法最主要是對不會用腹式呼吸的人，讓他能夠享受這空氣吸到肺尖的滿足感。如果你已學會了，以後再要吸氣時就不必那麼麻煩，輕鬆的就可以將氣吸入肺尖的。其實人在一些自然狀態下就是用腹式呼吸而不自知，例如當你平躺時，全身放鬆，將雙手輕放於腹部，再將空氣慢慢地吸入，你會發現雙手有被推起的感覺。此時多往下想，讓手被推起的部位更向下移，直到肚臍下兩寸左右，若連這邊都會微微凸起的話，你吸的氣是絕對深入肺尖了。另外的一個方法是將雙手舉高，然後慢慢吸氣，此時因為這個動作胸部無法再擴張，空氣較易吸入肺尖。由於腹式呼吸是人類與生俱來的本領，要學會是一點也不難的事情，我還沒有碰到過教不會的人呢！

## 檢查

怎樣確定你已學會了呢？有幾個現象可以觀察出來。

- 1．肩膀絕對不會向上聳。
- 2．腹部的擴張應該比胸部早而且幅度大。

>若你在吸氣時胸部先擴張然後才是腹部，那表示你平常的胸式呼吸習慣還沒有徹底改過來。吸氣時最好胸部不動，注意力集中在腹部。

- 3．吸到深處時後腰也會擴張。

>這其實是我們的目標。原理很簡單，當肺尖充滿空氣時橫隔膜一定會向下移，然後身體內的其他器官一定會被擠到別的地方去了，現象就是腹部及整個腰部一圈都會擴張。你也陰`看到一些人在唱歌時雙手叉腰，那就是要確定氣有吸到肺尖，因為手會感覺得到。事實上當你習慣後便可自如地控制橫隔膜向下的運動，讓空氣自然進入。就好像拉開針筒將空氣吸入的原理是一樣的。

>而當你學會腹式呼吸後就更要經常的運用它，讓它成為你的呼吸習慣。也就是說，隨時要將空氣吸入肺尖都是易如反掌且非常自然的事情。其實就是要學習控制運用橫隔膜。於是每天早起後的深呼吸、做體操時的吸氣、慢跑時、嘆氣前、想要大聲叫喊前等等，總之，需要較多氣息時都應該用腹式呼吸。