

通勤電車をより快適に過ごすため
の**サラリーマン**の**習慣**。

ちょっと意識するだけであなたの
通勤が変わります！

《第9章》

生活のあらゆる場面で呼吸法を！

落合理

■ 推奨環境 ■

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader を無料でダウンロードしてください。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

■ 著作権について ■

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は落合理に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。 著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この度は本レポートをダウンロードありがとうございます。

このレポートをご覧になっている方は、日々の重労働である通勤をなんとかしたいと思っている方々かと思えます。

日本の悪習慣の一つのである通勤は中々変わりません。

特に我々サラリーマンにはとっては日々の事であり、自分の健康と寿命を削っています。

自分の身は自分で守るしかありません。倒れてしまってからでは遅いので、日々の習慣から見直していきましょう。

これまで、様々な呼吸法についてご紹介してきました。こうした呼吸法が生活のあらゆる場面で役立つことなどをご紹介したいと思います。

呼吸法はいつでもどこでも

これまで様々な場面での呼吸法を紹介してきました。しかしながら、呼吸法自体は、場面に合わせた修正はあるものの、ほとんど基本は同じです。

つまり、**丹田呼吸法**なんですね。

仕事をしていても、食事においても、運動においても、リラックスしている時にでも、**いつでも呼吸法を意識した生活スタイルを確立する事**が、あなたを健康的にストレスを軽くするためのライフスタイルを確立する手段となるのです。

丹田呼吸法を身に着けるには、習慣化するための癖をつけないといけません。通勤電車はその点では抜群です。呼吸法を集中して行う事ができます。

忙しい人は、運動する時間ありません。私も、普段は仕事に家庭にと自分の時間が中々取れない状況が続いています。

人生の中で、学生や社会人になりたての頃が本当に自由な時間が多かったな~、って今更ながらに思う事も多いのですが、それだけ年を取っていくと自分の自由の時間が限られていくと同時に、責任も重くなっていく訳です。

こうした状況において、自分自身の健康を維持する事は自分自身の管理能力も問われている事になります。

どれだけ激務であっても、どれだけ責任が重くても、平然と、しかも毎日「生き生き」として生活できる状態をどうやったら身に着けられるか？

皆さん、色々な自分流の生活スタイルがあると思います。

そして、呼吸法はどんな生活スタイルにも合わせられる最も基本的な健康法であり、かつ人間の根源的な活動になるわけです。

実感することが何よりも大事

このレポートを読んで頂いている皆さんは、呼吸法を既に実際に行ってみて、その効果を実感できている方が多いのではないかと想像しています。

何をするにも、**やったことの効果を実感できないと、やる意味とモチベーションが湧かない**ですよ。

呼吸法を実践して効果を実感するのは、個人差もあり中々難しいところもありますが、いくつかの効果があると思います。

まずは、即効性でいえば、**呼吸法によって自分の内面を見つめるための集中力が出てきます**。この事自体に大した意味がないと感じるなかれ。

情報過多なためか、自分の内面を見つめない現代人は如何に多いか。自分を評価し管理することができないことにより、不健康になり、肥満になり、病気になる可能性が大きくなります。また、心の病も出てきます。

常に自分を見つめなおす習慣と自分を管理できる能力を身に着ける術として、呼吸法は最も大切なものと言えるくらいです。

例えば、自分を反省する際に、あれこれ考えるのが普通だと思います。しかし、色々考えても結論の出ない事が多いのも世の中の常であります。

そんな時には呼吸法です。あれこれ悩んでも解決できない事に対しては、まずは自分をリラックスして内面の整理整頓をすることが必要です。

悩みの迷路から抜け出せない時の、**心の平静を復活させるための呼吸法**をぜひ試してみてください。これは呼吸法の効果が即効的に実感できるものです。

もう一つ、即効的に実感できるのは、**身体のリフレッシュ**ですね。丹田呼吸法を2 - 3回も行えば、上に書いた心の整理整頓と共に、身体の変化に気付くことが出来ると思います。

私は、通勤電車でないときにも、呼吸法を行うとともに、身体を軽く動かす事をやっています。そうすると身体がほぐされているとともに、気分が非常にリフレッシュされるのを感じることが出来ます。

このような実感を得られることで、自分が変わる実感を得ることが最も呼吸法をやっている上でうれしいことでもありますし、さらに、次の更なる効果を求めて動けるモチベーションにもなります。

もう一つ、呼吸法を効果的に行うためのいくつかのコツがありますので、是非試してもらえればと思います。

一例は、「**半眼呼吸法**」です。目を閉じるか閉じないかの半眼の状態呼吸法をやってみてください。不思議な集中を得られます。

目を完全に閉じて呼吸する方法もあるかと思いますが、半眼にすることで集中度を高めることができます。

また、**音楽と呼吸法**という面白い組み合わせにより呼吸法の効果を高める方法もあります。歌を歌う事による音楽のリズムが呼吸法のリズムと合う場合に、呼吸法のリズムが一定になり、歌を歌いながら呼吸法が出来るというものです。

丹田呼吸法に合う歌の例として、**滝廉太郎の「荒城の月」**が合うのです。これは是非一度試してみてください。歌う際に丹田を意識して吐き、歌の継ぎ目に吸います。歌により呼吸法を習得できる最も良い例になります。

あとは、呼吸法を行う場所として、通勤電車以外ではトイレは非常に良い場所ですね。ある意味落ち着いて用も足せるし、呼吸法も集中できます。これもぜひお試しください。

通勤はなくならない自分が変わるしかない！

現代社会はストレス社会とはよく言います。しかし、最近では、ストレス解消に関する情報も氾濫していて、何がベストなのかが良くわからないことってないでしょうか？

ダイエットにしても、健康グッズにしても、非常に多くの商品やサービスがありますよね。

でも、これらの商品やサービスって、本当に何がいいのか、何が自分に合うのかはわかりづらいことってよくあるじゃないですか。

これらの**情報氾濫、サービス過多の世の中においては、逆にそれ自体がストレス**になっている訳です。

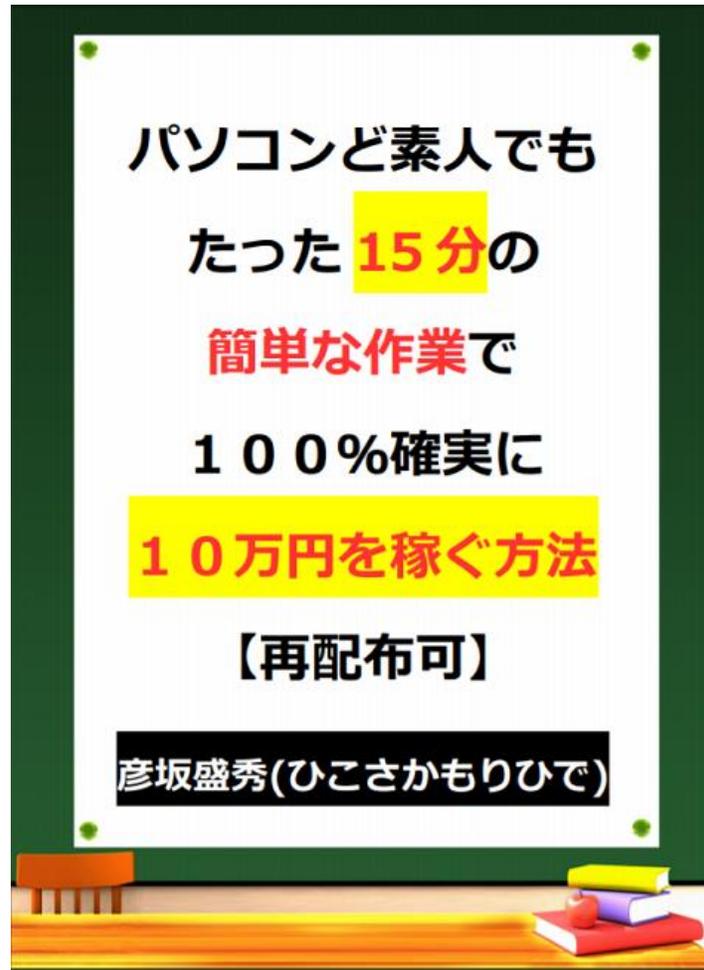
つまりは、それらの情報等に流されるのではなく、自分で自分を変える意識を持って日々を過ごす必要があるのです。

通勤はなくなりません。そうであれば、通勤をやめるか自分が変わるかです。通勤をやめるのは中々できないので、自分が変わるしかないですね。

そのための呼吸法です。**呼吸法は誰でも出来ます。情報氾濫やサービス過多の商品ではありません。共通のものなのです。**

特典

ここで裏プレゼントです！



これで、ネットで稼げる感覚を体感して下さい。
再配布可なので、あなたの特典としてもお使い出来ます。

プレゼント請求ページはこちらから

※普段お使いのPCアドレスで登録して下さい。

最後までお読み頂きありがとうございます！

これからも宜しくお願いします。

■ 作者：落合理

■ メールアドレス：mail@samyuint.com

■ メルマガ名：通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣

■ メルマガ URL：

<https://1legend.com/stepmail/kd.php?no=JqOanrku>

過去のレポート集

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第1章》あなたを変える【呼吸法】を実践してみましょう。

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第2章》【呼吸法】を楽しみましょう！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第3章》【呼吸法】は姿勢が大事！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第4章》【呼吸法】は★お尻★が大事！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第5章》なんのため

の【呼吸法】？

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 6 章》食事と呼吸法

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 7 章》運動と呼吸法

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 8 章》病気と呼吸法