

**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

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、呼吸法のご紹介や姿勢、お尻の大切さ、食事との関係などをご紹介しました。

今回も前回に引き続き通勤とはちょっと離れてしまいましたが、運動と呼吸法の関係についてご紹介します。

## 運動における気付きと呼吸

皆さんも運動すると自然に呼吸のリズムを意識しますよね。ランニングやマラソン、水泳などの有酸素運動は呼吸のリズムが肝になります

それぞれの運動によって呼吸のリズムも違ってくると思います。

軽いランニングですと、普通に鼻から息を吸って、口から吐くリズムを自分でつかめば、普段とあまり変わらない呼吸になるでしょう。

マラソンも基本は同じく鼻から吸って、口から吐くのですが、ランニングとは違った呼吸リズムになるようです。

水泳の場合は、鼻から水を吸ってしまうと良くないので、ノーズクリップをする場合もありますよね。その場合には口呼吸だけになります。

このように運動する種目によって呼吸の仕方も変わってきます。また、ランニングやマラソン、水泳などの律動的な運動では心拍と呼吸リズムと同調が起こることがあって、それを運動呼吸同調現象と呼ぶそうです。

ランニングで運動周期と呼吸周期が整数倍の比率で一致する状況なのですが、これが出来るとリズムにのって長時間やっても疲れにくくなります。

この運動呼吸同調現象は、それぞれの運動によってリズムなどが違うために、それぞれの運動の専門家にお任せしたいと思います。

私からは、運動をしている時以外の呼吸、つまり運動前の呼吸、運動をした後、あるいは運動と運動の間の休憩している時に、呼吸の整え方についてご紹介したいと思います。

とは言ってもやることは一緒です。同じ鼻から吸って口から長く吐く、丹田呼吸とお尻を意識する、というだけです。

あとは、やる運動によって、自分なりにリズムを変えて自分に合った呼吸を見つけることをやればオーケーです。

私の場合は、運動の前と後には深呼吸として3秒吸って20秒前後吐くなどをしています。しかし、これはあまりに激しい運動の後にはむかないです。激しい運動をした後には、呼吸も早いので、その早い呼吸に合わせる事を意識して、それを徐々にゆっくり沈めていくような呼吸を行い、最終的には通常の呼吸法に戻していく事になります。

運動の前後、そして休憩中の呼吸法は意外にも重要だと思います。運動の前による呼吸の準備運動によって身体の固さを取ることができ、運動中の呼吸の整え方と次の運動への準備、そして運動後の呼吸の回復を行う事によって、身体の負荷が軽減されてリラックスすることが出来ます。

そして、この呼吸は有酸素運動だけではなくて、全部の運動に使う事ができます。ぜひともやってみてください。

## 武道の呼吸法

武道の場合には呼吸法は大事な要素です。どの武道においても「気」の要素は大変重要であり、その「気」は丹田において呼吸法で練られ、相手と対峙した際に「気」を使って相手との間合いを判断し、相手の動きを捉え、防御する攻撃するなどの自分の動きを制御します。

空手、拳法、合気道、剣道、柔道等、どれも相手と対峙する場合の「気」の蓄えと発出の使い方が勝負を分ける事もあります。武道を鍛錬すればするほど、「気」の重要性がたかまり、それによる丹田呼吸法の重要性が大きくなるわけですね。

武道においても、その武道において鍛錬、あるいは試合においての呼吸法があるのですが、普段の生活における呼吸法が常日頃の身体の強化と維持に大事になってくるのです。

私は、少林寺拳法と空手を経験してきており、それぞれにおいて特色はあるものの呼吸法の原点は丹田呼吸法に結びついていきます。

それが今までご紹介してきた「通勤電車でも出来る呼吸法」になるわけです。

## システムの呼吸法

ロシアの実践格闘術システムをご存知でしょうか？

旧ソ連軍が編み出した様々な状況を想定した実戦型の格闘術であるシステムには、4つの基本原則があります。

- ・呼吸し続ける事
- ・リラックスを保つ事
- ・姿勢をまっすぐ保つ事
- ・常に移動し続ける事

軍隊が編み出した実践格闘術を聞くと、それだけでごつい、怖い、激しい、というイメージを浮かべますが、上記の基本原則を見るとなんだか逆のイメージですよね。

実際のところ、システムでは非常に柔らかい動きと脱力が基本となっていて、日本の合気道に似た面があるようです。

そして、システムの基本動作の一番目に呼吸をし続ける事があるのです、その呼吸の仕方が、吸うときには鼻、吐くときには口をすぼめて吐く、ということだけらしいのですが、これだけで達人クラスでは痛みを感じなくなるなどの効果もあるそうです。すごいですね。



さらに、システムのリラックスするための呼吸法は以下の通りです。

1. 息を吸いながら全身の筋肉を緊張させる
2. 息を止め、力が抜けているところを見つけ、緊張させる
3. ゆっくり息を吐きながら全身をリラックスさせる。

※これを繰り返す

4. 終わるときに、エクササイズの余韻を感じるようにする

私もやってみましたが、中々難しいです。でも、これ自体が運動の様で新鮮な感覚でした。

システムのように、高度に発達した武術においては、同じ人間を相手にしている以上は、行きつくところは他の武道と相通じるものもあるのかもしれませんが。

## ヨガの呼吸法

ヨガは呼吸法と密接に結びついていて、ヨガは呼吸法に始まり呼吸法で終わると言われるくらいです。

ヨガの呼吸法は、同じく丹田呼吸法を基本となりますが、独特なところは鼻から吸って鼻から吐く方法を基本としているところです。やはり、吸うよりも吐くことに重点をおいて、さらに呼吸は止めてはいけないことを強調しています。この辺は、どの分野でもやはり共通ですね。

腹式呼吸法以外にも、胸を膨らます事による胸式呼吸法、片鼻で吸ってもう片方の鼻の穴から吐いてそれを交互に繰り返す片鼻呼吸法、など何種類かの呼吸法があります。

呼吸法の別によって自立神経、交感神経、副交感神経等に作用して、ヨガのポーズと組み合わせることで身体に様々な効果が出てくることになるわけです。

自律神経が乱れやすい更年期の方には良い対策法で、女性にやっている人が多いのも納得がいきます。

## 瞑想と呼吸法

運動とは離れていきますが、ヨガをしなくとも瞑想と呼吸法も密接に関係しています。

瞑想は最近ではリラクゼーションの手法の一つとして、心を無心にするか、あるいは心の赴くままに自然な状態で浮遊する、などの目的で行われます。

その際に、呼吸法は重要であり、基本は丹田呼吸法となります。

忙しい現代では、息をするのも忘れる、と言われるように、神経をすり減らす状況が多いかと思います。

瞑想する時間をうまく確保して、呼吸法とともに心と身体を整えるのも非常に良い事ですね。

## ドローイン

最近、流行っているダイエット方法の一つに「ドローイン」というものがあります。

これはポッコリおなかをへこませるためのインナーマッスルを鍛えるダイエットとしての呼吸法として知られています。

ドローインは英語の draw in であり、いわゆる「空気を吸い込む」という意味と、お腹を「引っ込める」という意味の二つにかけているようです。

いくつかやり方はあるようですが、基本的には腹式呼吸になります。腹式呼吸をやる際に、以下の手順で行います。

1. 姿勢を正して、おなかを意識的に大きく膨らませながら息をゆっくりと大きく吸い込む。
2. 息を吸ったら、息を止めてお尻に力をいれる。
3. 息をゆっくり吐きながらおなか全体をへこませる。お尻にも力を入れる。
4. おなかを最大限にへこませたままの姿勢で 30 秒間程度キープします。この時に呼吸は止めない。
5. 上の手順で 1 日 5 回～10 回目安に行う。

基本は腹式呼吸ですが、よりインナーマッスルを意識したものにすることによって、おなかまわりが気になる方に効果が出るようにした運動法ですね。

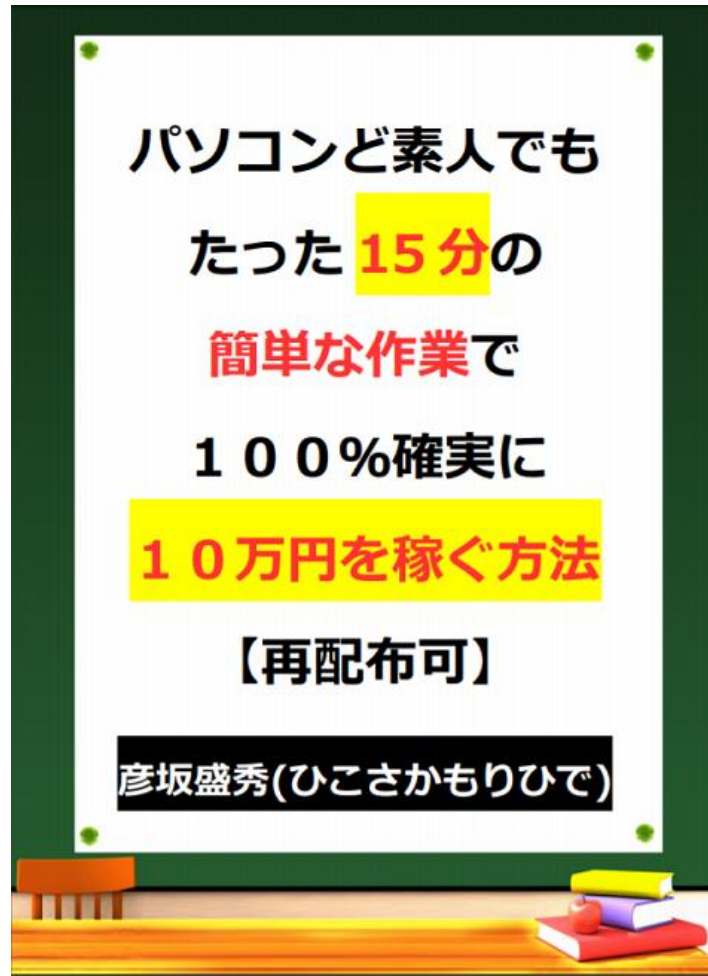
これも通勤でも出来ますし、意識的に行う事によって手軽に効果が見込めます。

## まとめ

今回は、運動と呼吸法ということでいくつかご紹介しましたが、原点は腹式呼吸であり、その方法を意識高く覚えておけばあまり難しいことではなく、どこでも手軽に出来る事を覚えて頂ければと思います。

# 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