

**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**

**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、食事や運動との関係などをご紹介しました。

今回も通勤とはちょっと離れてしまいましたが、病気と呼吸法の関係についてご紹介します。

## 病気には呼吸法が効かない？

一般的には、病気になってからだ呼吸法はあまり効果がないかもしれません。

出来れば普段から健康に注意するための呼吸法、未病をなくするための呼吸法がよいと思われます。

普段からストレスを軽減させて、自律神経の副交感神経を正常化させて、自分をリラックスさせて回復を早めるための呼吸法を意識するべきでしょう。

自分の身体の管理・改善のための呼吸法を実践しましょう！

呼吸法を普段から実践することで、病気になった時の治りが早くなります。病気によるストレスを追い払い、元気になるための呼吸法として考えた方がいいでしょう。

私自身は大きな病気というものはしたことがありませんが、やはり長距離通勤で身体も動かさず、夜遅くまで仕事して、帰ってから夜中に夕食を食べて、睡眠時間も短いという生活を続けていると、身体の調子もおかしくなってくるというものです。

私は、その様々なストレスを除くような呼吸法をしていると言ってもいいかと思います。ストレスが限界まできて、そこから病気に発展するのを防ぐための予防策と言えると思います。

特に、仕事にしても家庭生活にしても、精神面のストレスは大きいですね。

仕事でのストレスに加えて、休日も家庭での憩いとはいかずストレスになってしまう場面も多いと思います。

瞑想する場所や時間などあればいいのですが、そんな贅沢もできないのが最近のサラリーマンの悩みです。

どうしても、行き詰まって、誰にも相談できずに、落ち込んで、焦って、苦しい状況になってしまう時は私も何度も経験しています。

そんな時に、一度呼吸法を思い出してみてください。行き詰まってしまったときには、呼吸が浅く、止まっている場合もあります。それが病気にもつながります。

まずは、一度深く呼吸し身体の固さをとる、何度か丹田呼吸を行って、徐々に身体がリラックスしている感覚をつかめるように意識してみてください。

## 調息と少呼吸、逆腹式呼吸

文字通り息を整えるための「**調息**」、そして、ゆっくりと吐く息を中心に長く呼吸し、呼吸の数を減らすことによって、かつ空気の量も必要な分を効率的に取り入れことができる呼吸法である「**少呼吸**」を行ってみましょう。

やり方はこれまでと同様です。特に、精神的にイライラしたときや、心が乱れたときにやってみてください。

吐く息を長く、吸う息は自然に任せて、丹田に意識を集中するので、この時には、あまり秒数などを意識するよりも、自分のやりやすい方法で大丈夫です。目も一度閉じて瞑想をしてみましょう。

心の不安をまずは落ち着けて、より悪くならない状態に自分をセットすることが出来ます。

「**逆腹式呼吸法**」は、文字通り普通の腹式呼吸法と逆であり、吸うときにお腹をひっこめて、吐くときにお腹を張り出す方法です。

トイレで大きい方をするときの呼吸法であるともいわれています。意識を集中することと、姿勢を正しくすることもできる効果などが見込まれます。

## 二日酔いには逆効果？

これは体験談になってしまいますが、二日酔いも立派な病気ということですが、二日酔いには呼吸法はむしろ逆効果かもしれません。

二日酔いの程度にもよりますが、吐き気があるような状態の時には呼吸法をやるとむしろ悪化してしまうかもしれません。

これは胃腸が弱っていて、戻りそうな状態の際には、呼吸法をやると胃腸を活性化させてしまうからかもしれません。

但し、呼吸法をやることによって、悪い気を外に出す効果も見込めるかもしれませんので、もしかしたら二日酔いにも効く呼吸法があるかもしれませんね。

二日酔いと呼吸法はいい研究材料かもしれません。

## 加齢予防にも呼吸法が重要

年を重ねると、どんどん筋力が衰えて、かつ姿勢も崩れてきてしまいます。

年を取ると、運動も昔みたいにたくさんは出来ませんし、疲れやすくなりますよね。

年を取るほどに、呼吸法を活用していくことで姿勢と筋力の維持も効果が見込めます。

特に、丹田を意識しての呼吸法により骨盤とその周辺の筋力を維持するように心がけましょう。

最近、骨盤の底にあり、子宮やぼうこうといった臓器を支える骨盤底筋群と呼ばれ、骨盤底筋群を含む骨盤底全体をフランス語で「ペリネ」と呼ぶそうです。

ペリネは出産や加齢などによってダメージを受けると、尿漏れや腰痛などさまざまな不調を引き起こします。

ペリネは傷つきやすいので、普段から背筋を伸ばした姿勢を保つことが重要です。猫背になると、腹圧により臓器が下に向かって押し



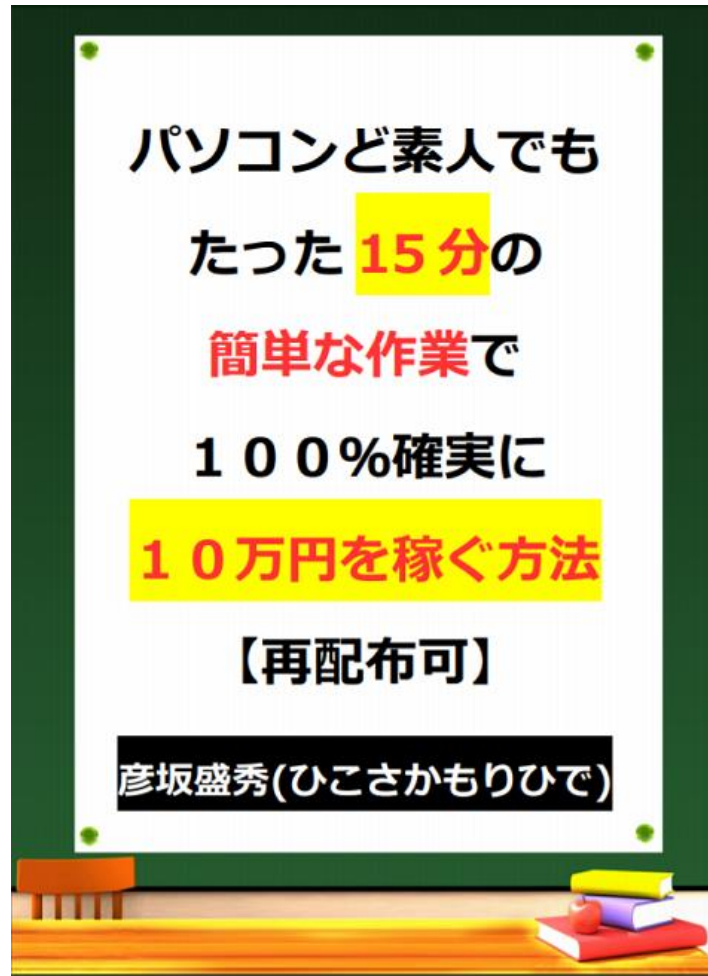
出され、ペリネを傷める原因となるのです。

呼吸法によりペリネを締めてから腹式呼吸で息を吐くことが重要です。横隔膜の動きに合わせて、臓器と一緒にペリネも自然と動くことで、ペリネへの負荷が少なくなります。

腰痛も、腰そのものよりも骨盤をしっかりと維持することが必要です。なので、呼吸法により丹田からお尻の穴をしっかりと意識することによってしっかりと骨盤を守る事ができるのです。

# 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》病気と呼吸法