

ライフスタイルを一新する 呼吸法

通勤電車を利用して
簡単に、意識高く、効果的に
ライフスタイルを改善！



作者：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。

自己紹介

こんにちは、**落合理**と申します。この度は私のレポートをダウンロードいただきまして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、通勤が辛い、週明けげっそりするなど、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います。

日本の悪習慣の一つのである通勤は、もう何十年も続いています。これは中々変わりません。むしろ、乗車率120%を自慢している場合さえあります。しかし、当の我々サラリーマンにはとっては日々の事であり、自分との健康と寿命にも影響します。

これは、もはや自分の身は自分で守るしかない。通勤電車の中では倒れてしまわない限りは、誰も助けてくれません。倒れてしまってからでは遅いのです。日々の習慣から見直していきましょう。

通勤電車から初めた呼吸法ですが、生活の色々な場面で活用できます。それらを実践することによって、ライフスタイルを一新していきましょう。

目次

1. 呼吸法に辿り着いた訳.....	1
・ 通勤！痛勤！毎日往復5時間	1
・ 通勤時間を有効活用しようと思いました	2
・ 色々試してみましたが	3
・ あるところで気が付きが	5
2. 呼吸法をやってみる	9
・ まず深呼吸！	9
・ 呼吸法の基本	10
・ さて通勤時には？	12
3. 呼吸法を楽しんでみる.....	18
・ 興味を持って、意識を高め、楽しむこと	18
・ 通勤電車だけでなくても	20
・ 自分を変える意識.....	21
4. 呼吸法と姿勢	23
・ 自分の姿勢を意識していますか？	23
・ 呼吸法の際の姿勢.....	24
・ 姿勢を整えてから再度呼吸法を.....	26
・ 呼吸以外にも意識が高まる	27
5. 呼吸法とお尻	29
・ お尻って大切なんです	29
・ 呼吸でお尻を意識する	30
6. 呼吸法と食事	33
・ 無理が効かない年代.....	33
・ 食事における気付き	35
・ 食事と呼吸法	37

7. 呼吸法と運動	39
・ 運動における気付きと呼吸	39
・ 武道の呼吸法	41
・ システムの呼吸法	42
・ ヨガの呼吸法	43
・ 瞑想と呼吸法	44
・ ドローイン	45
8. 呼吸法と病気	47
・ 病気には呼吸法が効かない？	47
・ 調息と少呼吸、逆腹式呼吸	48
・ 二日酔いには逆効果？	49
・ 加齢予防にも呼吸法が重要	50
9. あらゆる場面で呼吸法を	52
・ 呼吸法はいつでもどこでも	52
・ 実感することが何よりも大事	53
・ 通勤はなくなる自分が変わるしかない！	56
・ 目標も立ててみましょう	57
10. 理想のライフスタイルのために	58
・ あなたの理想のライフスタイルとは？	58
・ 呼吸法のすばらしさのまとめ	62
・ 理想のライフスタイルを目指しましょう	63

1. 呼吸法に辿り着いた訳

✓ 通勤！痛勤！毎日往復5時間

サラリーマンの通勤は、すっかり日本の文化になっていますよね。私を含め、サラリーマンは毎日会社との往復は命を削っているともいえます。私も典型的サラリーマンですが、なんと職場までは“片道”2 時間半！です。横浜の自宅から、職場のある茨城県つくば市まで、往復で5時間の道のりです！

労働者の通勤時間は、総務省統計局が実施している社会生活基本調査からわかります。2017年の全国平均で往復1時間19分でした。県別では、2017年の結果で、私の住んでいる神奈川県がトップで往復1時間45分。一番短いのが大分県で往復57分だそうです。

普通に考えて、片道1時間以上になると通勤時間は長いという判断になりますよね。片道2時間半はもうほとんど毎日「ぶらり日本一人旅」に近い！これはもはや通勤ではなく、“痛勤”です！



✓ 通勤時間を有効活用しようと思いました

それでも、つくば市に勤務が決まった頃は、まだ若さがあった？のもあり、なんとか通おうと決めていました。人間は、与えられた環境には適応しようとする動物です。さらに、日本人は忍耐を美德とする人種です！

若さ残る私は、毎日往復 5 時間の道のりをひたすら「耐えよう」としました。そうは言っても、ただ耐えようと思っていたわけでもありません。

この環境に適応し、時間を有効に使おうと「寝る（睡眠時間の確保）」「音楽を聴く」「勉強する」「仕事する」「副業する」などを思いついたのです。

往復 5 時間の通勤時間は、考えようによっては「自分の時間が有効に占有出来る時間」でもあると思いました。事実、通勤時間が少ない場合には、自宅に早く帰れますが、その分家族サービスが待っているのです、中々家族持ちには自分の時間がないのです。

通勤では自分の時間が取れるという考え方を持つと、少しは通勤にも愛着が湧いてくるものです。そこで、早速いろいろやりたいことを考えて、実践してみることにしました。

英会話のリスニングやインターネットビジネス塾など Podcast などにて色々な教材がストリーミングされていますし、メニューも充実しています。勉強のために本や参考書なども読める時間があります。

パソコンをネットにつなげばメールも読めるので仕事もできます。副業もできちゃいそうです。ちょっとしたアンケートサイトでポイントを稼ぐなんてこともすることもできます。お小遣い程度は稼げますね。

✓ 色々試してみましたが

しかしながら、こうしたアイデアはすぐに現実の問題にぶつかりました。一言でいうと、「通勤はそういう事をやる環境には適さない」ということです。



当たり前ですが、電車は移動手段です。勉強する場所でも、仕事する場所でもありません。ましてや、混んでいます！すしずめです！乗り換えもあります。

音楽や Podcast でストリーミングを聴くことは問題ありません。聴く見るなどの受け身の作業はできますが、書く話すなどの作業はほとんど無理でしょう。つまり、自分にインプットはできますが、自分からアウトプットするような作業はできない！のです。

結局、大半の時間は Podcast のストリーミングを聴く位のインプットのための作業となりました。あとは、かろうじてアンケートサイトなどで、ポイント稼ぎをするくらいの事しかできませんでしたね。

仕事の資料や、本を読んで勉強する事もできますが、それはモチベーションに依存しますね。

仕事で会議が近いから直前の準備のための資料読みとか、試験が近いから本をちゃんと読むとか、どんな環境にいてでも集中できるモチベーションがあれば別ですが、そうでないときの平時は、集中できずに込み具合とか回りの人々とか揺れなどの電車環境の方に意識が行ってしまいます。

そんな中で一つわかったことは、通勤環境でもある程度集中して継続できる物事をするとうまいということでした。それがなんであるかは人によって違いますが、私の場合には Podcast の英語リスニングやビジネス聴講、それとアンケートサイトを4つくらいやりました。

座れて邪魔にならなければ、急いでいるときなどはパソコンを出して Wifi ルーターでインターネットにつなげて仕事などをしています。なんといっても長い時間ですから、少しでも自分のためになるような事が出来るにはどうしたらいいか、日々考えちゃいますね。

✓ あるところで気が付きが

そういう事を日々考えながら電車に乗っていると、ある時にもう一つ自分でやってみようと思う事ができました。

それが「呼吸法」です。

なんだか地味に聞こえるかもしれませんがね。私もそう思います（笑）。でも、考えてみてください。通勤時間中は込み合った電車の中で、人々はほぼずっと同じ姿勢を保ってはいけません。

これがストレスになるし、ずっと同じ姿勢をしていることは健康にもあまりよろしくありません。込み合った電車の中で、日々耐える感覚で「早く着け〜」と考えるあまり、身体も硬直し、呼吸も無意識のうちに止まっている事もあるのではないのでしょうか？

よくありますが、呼吸を忘れてしまうほど緊張するとか集中するとか言われますよね。良い意味でも使われますけれど、通勤電車の中ではみんなじっと耐えなくてははいけないので、どうしても身体の負荷がかかります。

みなさん、身体は固くなっていませんか？呼吸はちゃんとできていますか？

私は、ずっと同じ姿勢のままでいる通勤電車の中で、どうしたら体をリラックスさせて、負荷をかけずに楽になれるか？を考えました。その結果、自分でなんとか制御できる事って呼吸だったんです。

呼吸を制御すると、同じ姿勢にいながらも自分の身体の状態を少なからず制御できるんですね。いわゆるリズムを把握し、自分でリズムを作る事が出来るんです。

お坊さんの禅と同じかもしれません。ずっと長い時間座禅を組み、ずっと同じ姿勢でお経を唱えたり、瞑想する。これと同じ事を通勤電車でするつもりになってみる。禅や瞑想は呼吸も整えますからね。

それでも、えー、なんだか地味で面倒くさそう、と思うかもしれませんね。まあ、そこはものの考え方だと思います。

音楽を聴いたり、本を読んだり、アンケートサイトに熱中するのも良いと思います。ただ、これらは長い目で見た健康という意味、それに快適性という観点からすると必ずしも常に良いことばかりではないはずです。

スマホのしすぎは目を悪くしますし、イヤホンでの音楽は耳も悪くします。特に、アンケートサイトはずっとやり続けると目が本当に悪くなりますね。ただでさえ、職場でもパソコンなので、通勤で

もずっとスマホだと視力は一気に悪くなるでしょう。

呼吸法は自分と向き合います。自分の身体の隅々まで意識をかけて、状態を意識しようとしします。姿勢にも気を使います。体の固さもわかろうとしします。

自分の身体の状態がなんとなくわかると、次にそれを整える呼吸を行う。そうする事によって、満員電車の中でも揺れと体のぶつかり合いがあっても、自分の心と体の調和がとれる段階まで到達できる。

水と空気はタダ、という言葉がありますが、実はそこに落とし穴があると思っています。当たり前のところ、やるべきところがあると思うんです。それをタダであるが故に意識しない事が問題です。

人間は空気を吸って生きているんです。当たり前過ぎて、誰も日々意識しない。水を飲むよりも意識がない。しかし、呼吸は人間のさまざまな代謝の基礎の循環です。自分にとって正しい呼吸法というものがあると思います。呼吸の仕方です。寿命が長くなったり短くなったりするとも思います。

ともかくも、私はこの呼吸法を通勤時に実践してみました。そんなに複雑ではないですし、やる気さえあれば習慣化出来て、通勤にイライラすることがあまりなくなります。

また、通勤時に始まった呼吸法は、実は様々な場面において役立つことも発見しました。是非とも、サラリーマンに限らず多くの方に実践していただきたいと思います。



2. 呼吸法をやってみる

✓ まず深呼吸！

まずはゆっくりと深呼吸しましょう。



最初は通勤時でない方がいいですね。週末一人でリラックスしている時が一番いいかもしれません。あるいは、散歩に出ている時など、何も考えなくて良い時間を狙ってください。

最初に自分の呼吸を意識してみましよう。普段我々は呼吸を意識しません。水を飲むよりも意識しないし、呼吸していることすら忘れまます。

その呼吸を忘れていたという意識を少しだけ取り戻して、意識し始める事から始めましょう。そうすると、少しだけ自分の呼吸自体に興味が出てくるかもしれません。

週末に「何回かゆっくりと深呼吸」を試してみる。それだけで、体がスッキリしますし、リラックス出来ます。是非やってみてください！深呼吸をする事で、少しだけリフレッシュして、なんとなく呼吸を意識出来るようになりましたか？

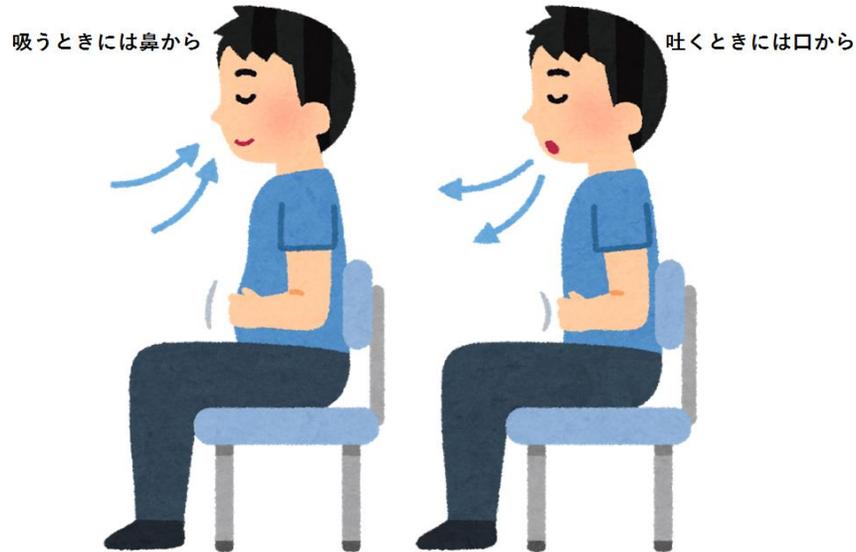
長い時間やる必要はありません。自分がスッキリしてリフレッシュしたな、と思うくらいで良いと思います。大体目安的には5～6回程度でしょうか。それを1日暇な時に何回か出来ればベストですね。

✓ 呼吸法の基本

呼吸をする時には、まず一応の原則として、鼻から吸って、口から吐く事にしましょう。意外にこれが普段出来ずに、口呼吸になる人は多いと思います。

運動している人は、鼻で呼吸するのだけでは間に合わないのでも口呼吸になりますが、普段の呼吸では鼻呼吸を意識した方が良いでしょう。

まずは、普通に鼻から吸って口から吐く。これを普通に繰り返してみましょう。



さて、意識して呼吸をしてみるといかがですか？

まず、そこで分かるのは、呼吸をするとお腹が膨らみますね。当たり前的事了よね。肺に空気が入ると、肺が広がるために横隔膜が動きます。

次に、口から吐きます。その際にも横隔膜が動き肺を縮めて、空気を出します。

是非、この自分の体の呼吸の仕組みを意識して下さい。普段は無意識で行なっている自分の体の動きを理解する事が、自分の意思で身体の調子を整えるための技術になります。

これが腹式呼吸になります。

✓ さて通勤時には？

次に、実際に通勤電車にての呼吸法を実践してみましょう。通勤電車では、混み合っている、同じ姿勢、静かにしておく、など周りに迷惑をかけないための制約事項が多いですね。

そんな場所で、普通に深呼吸していると、まず変なおじさんに思われる事間違いありません。特に、他人の深呼吸、あるいはタメ息ですごく気になりますよね？聞いていいものではないし周囲には不快な雑音に近いものです。

人と人の距離も近いですし、普通と違ったことをしているだけで周囲の気をすぐに引いてしまい、迷惑行為に間違われてしまう場合もあるでしょう。そんな中でのリラックスするための呼吸法の基本は、「細く長く」です。

要するに、周囲に悟られないように深呼吸するということになるのですが、まあ、そんなに難しい事ではないので、さっそく実践的してみましょう。

まずは、基本的な立ち方が大事になります。それは、自分の下腹に意識を集中できるような立ち方をするのです。昔から、腹式呼吸が良いと言われていますが、腹呼吸することが肺での呼吸を最大限活用することになります。

下腹に意識を集中して立つには、まず足を肩幅位に開きます。そして、心持ち膝を軽く曲げます。ほんの少しでいいです。そうすると、自分の重心が下がり、意識も自分の体の下の方に行きます。これで下腹に意識を持っていくのです。

そうする事で、実は自分の姿勢も意識するようになります。猫背だったなー、とか、背骨が曲がっているなー、とか、肩が張ってたなー、とか、結構わかるものです。

自分の意識を下半身に移動することで、上半身のこわばりを取る感覚なのですが、意識して行ってもらえると気付けると思います。これだけで結構世界観変りまし、通勤電車の疲れも少し減ると思いますので、ぜひ試してみてくださいね！

この立ち方、実は武道からの受け売りです。私は、いくつか武道をやっていたのですが、どの武道においても立ち方は色々な意味で大事です。特に、自分の体の重心に近い「丹田」という場所を意識することがすごく重要なのです。

丹田は、上丹田（眉間）、中丹田（胸中）、下丹田（ヘソ下3-5寸）の3つがあり、下丹田が体の内臓を司る最も重要な体の気を寝る場所として、ヨガや氣功でも基本となります。

言葉にすると結構難しく感じるかもしれませんが、実は丹田は日常生活でも意識するだけで、健康のためになります。ヘソの下、3-5寸と言いますが、まあ感覚的で大丈夫。そこに意識を持っていくだけで、姿勢と身体への意識が高まります。

ちょっと話がそれましたが、**立ち方と丹田は大事な要素**ですので、是非とも覚えておいてください！

呼吸法に戻りますね。下腹に意識を持っていったところで、まずは息をゆっくり鼻から吸います。

鼻から吸う際に、息は意識した下腹に溜めるつもりにします。肺に溜めるつもりにしない。それで下腹が膨らみます。これは横隔膜が下がり肺に空気が充分入った事になります。

吸う時にはあまり力まなくて良いですね。頑張って吸わなくて良いです。自然に任せてリラックスしてゆっくり吸いましょう。

少しだけ頑張るとすれば、それは吐く時です。吐く時は、少しだけ意識して長くかつ細く吐きましょう。膨らんだ下腹を徐々に引っ込めていく感じですか。この時に、ヘソ下3から5寸の丹田を意識して下さい。

丹田に意識をなるべく集中して自分のお腹にある空気（実際は肺ですが）をまるで浮き輪の空気を抜くように、少しずつ出して行く感じですよ。力まなくて大丈夫。力むとすれば丹田のみにして下さいね。他は脱力気味にしましょう。

最初に慣れない場合には、あまり長くやろうとはせずに、出来るだけ短くて良いので、下腹を意識してお腹で呼吸する事から始めましょう。慣れて来たら、吸うのは自然に、吐くのをなるべく細く長くしていきましょう。

吐く時の口の形ですが、細く長く吐くために、なるべく小さ目に横に開くと吐きやすいと思います。フルートを吹く時の口の形に近いと言ってイメージが湧くでしょうか？その方が自然体に見えるので、通勤時にも違和感ありません。

ここまでが、一連の呼吸の流れになります。

回数ですが、最初は数回程度で充分です。二、三回やるだけで、色々気付く事があります。それだけで充分なのです。

ポイントだけもう一度書いてみますと、以下の様になります。

1. 足を肩幅に開き、膝を心持ち曲げた立ち方

2. 下腹、丹田を意識を持つ

3. 吸うのは自然に、丹田に溜める

4. 吐くのを細く長く、丹田から出す

さらにやる時のポイントとしては、まずは頑張り過ぎない事です。特に、吐く時に限界まで吐かない事です。下腹が少し引っ込んだかな？と感じたら、次の呼吸に移って下さい。

あと、最初からずっとその呼吸をやろうとすると、苦しくなってきます。出来たら、2 - 3回の呼吸を何セットかやってみるのが良いと思います。

これだけで、まずは開始としてオーケーです！なんでも、やりすぎずリラックスして気持ちいいと感じるところでやめておく。そして、次もやってみようかな？という気になることが大事です！ストレスを変換する。

呼吸法を実践することにより自分と向き合う事ができます。通勤時のストレスを、内面の修練に変える、これが狙いですね。ストレス

をいかに自分への価値に転換するか、しかも楽しみながら出来る事。ストレスは寿命を縮めるだけです。誰もそのストレスはなくしてくれません。自分のストレスは、自分しかわからないし、対処出来るのも自分だけです。

通勤のストレスは割と一般化されていて、共通的です。立ったまま忍耐、動けない、他人と触れ合うのが気になり気持ち悪い、時間つぶしが受け身作業のみ、という感じです。

これらを全て、少なくともストレスではない様に仕向けるのが呼吸法なのです。ストレスとは主に外圧により発生します。余計な外圧を受けないためには、自分の内面に目を向ける必要があります。

呼吸法により通勤時でも内面を鍛えて、外圧からのプレッシャーを弾きましょう。



3. 呼吸法を楽しんでみる

✓ 興味を持って、意識を高め、楽しむこと

「通勤は痛勤、日々、サラリーマンは耐えなくてはならない」という意識をまず変えませんか？

最近では、働き方改革が始まって在宅勤務やフレックス制度などが普及し、サラリーマンにとってもどんどん働きやすい環境が整いつつあります。

しかし、まだ多くの会社員は、日々会社への道のりを平均片道 1 時間弱通わなければなりません。この往復 2 時間の時間をあなたは何に使いますか？スマホで音楽やゲーム、読書、勉強など、アイデアを絞って実りある時間に変えようとしています。

私もそうしてきました。しかし、スマホや本、勉強などは、それ自体楽しんでやっていたら良いですが、必ずしもストレス解消になっていない場合も多いのではないのでしょうか？

呼吸法は、こうした通勤の合間において、自分の内面と向き合い、自分の姿勢や身体の調子を理解し、リラックスするためのものです。

通勤電車の環境は、お世辞にも快適とは言えません。立ったまま、

態勢を変えられず、乗車率が高いと人と人が触れ合って、それだけでも気を使います。周囲の人が何をしているかも気になりますし、落ち着いて乗っているという事がそもそも難しいのです。

呼吸法をすることによって、まず周囲との関係が変わります。意識が自分の内面に行くので、周囲に対する意識を可能な限り少なくしていきます。

もちろん、周囲への意識を完全になくすのは良くないですが、トラブルや事故は避けるためにも最低限の意識は保っていてくださいね。

呼吸法は、ちょっとした立ち方、呼吸の仕方を意識するだけで出来ます。簡単です。通勤時にはむしろ最適といえるでしょう。下半身と丹田に意識を集中し、ゆっくり鼻から吸い、口から吐く事で、自分の姿勢や体幹を意識し、身体全体の状態を自分自身で把握する。

2～3回を何セットかすることで、自分の身体と精神がリラックスして、ストレスを自分で取ってしまいましょう！ヨガや瞑想などの教室に行かなくても、自分で意識さえ高めれば電車の中で出来てしまうのです。

やるかやらないかは、なんでも本人次第です！何も失うものはないし、タダですし、色々な気付きがあると思います。

✓ 通勤電車だけでなくも

呼吸法は、もちろん通勤電車だけでのものではありません。どこでもいつでもやってみましょう。

出来れば普段でも他の事をしないで、1分だけでも呼吸法だけに集中できる時間が取れるといいですね。有名な会社の経営者の方々は、一日の内、短い時間でも瞑想するのを忘れない人が多いようです。

この瞑想の時間は大切に、激務の人ほど頭を空っぽにして、リセットする時間を設けているようです。こうした時間は誰でも必要です。そうした時に合わせて呼吸法が相乗効果を生みますね。

激務の仕事は自分を最大限に活用している時間です。瞑想と呼吸法は自分を休ませ回復する時間です。成功している経営者ほど、こうした瞑想の時間も大切にしているのだと思います。

通勤時は思い切って呼吸できませんが、一人の時には逆に大げさに呼吸をしてみてください。色々な呼吸のリズムを体験してみて、自分に合った呼吸を発見していくのもまた楽しみになると思います。

あとは、3日坊主でもいいくらいに考えましょう。なんでも継続は大切なのですが、毎日やらねば！と考える必要はありません。さぼっても良いくらいの気持ちの方が逆に長続きすると思います。

呼吸法は本人の気づきが大変重要です。実践することによって自分の状態に気づき自分に足りない事に気付く、これが大切です。意識高くやっていたら何も気付かない事はまずありません。

気づきが始めると通勤電車だけではなくても、どこでもやろうとします。仕事中でも、お風呂の中でも、テレビを見ていても、などなど、意識が高い証拠です。

意識が高まると、今度は健康、食事、睡眠、さらには人間関係、仕事、人生観にまで影響が及んでいきます。

✓ 自分を変える意識

日々通勤されているサラリーマンの方々には、日々の生活を改善したいと思っている方も多いのではないのでしょうか？

疲れを取りたい、運動不足を解消したい、などの体調改善系の希望から、仕事が辛いからやめたい、部署変わりたい、あの上司いやな奴、部下がたてつく、などの仕事関係系の悩み、などなど、我々は日々不安と隣り合わせに生きています。

私も、多くの不安を抱く一人です。不安はなくせないなのでなんとかセンシティブになりすぎず、不安に負けないような自分を作る事が出来ないか？と思いました。

家庭を持つサラリーマンは、朝起きてから仕事に行って、夜遅くに家に帰ります。自分の時間がない人も多いのではないのでしょうか？

特に、子どもが受験期だとか、塾にたくさん通っている、母親も働いている、などという条件が重なると、働いていない時間は、家庭の用事に追われる日々となるでしょう。

私もそんな時間がここ5～6年以上続いています。そんな中で自分が唯一瞑想出来て、モチベーションを高めるのが通勤時間だったのです。

この通勤時間をずっと耐える時間と考える事自体、まさに耐えがたい事でした。耐えるのは日本人の美德ですが、耐えるのにも限界があります。耐えていた糸が切れた時には、既に遅いのです。

あなたが守ろうと思っていた家族すら耐えた結果、守れなかったということにもなりかねません。家族を守るにはまず自分から。自分に常に余裕を作り出すための環境づくりをしていきましょう。



4. 呼吸法と姿勢

✓ 自分の姿勢を意識していますか？

あなたが呼吸法をやってみて、なんだか少し気付きがあって、もう少しやってみたいなと思ったら、最初にするべきことがあります。

まずは「**姿勢を整える**」ことです。

子供の時から「姿勢を正しなさい！」と、説教された経験もある方は多いと思いますが、大人になっても時々自分の姿勢は見直した方がいいかもしれません。むしろ自分で見直さないと、大人になってからだと、中々他人は注意してくれません。

さらに、スマホによるストレートネック、旧来の猫背、デスクワークで座りっぱなしによる腹筋が緩んだたるみ腹、背骨の歪み、骨盤の歪み、腰痛、などなど、姿勢の悪さから来る悪影響は上げたらきりがありません。

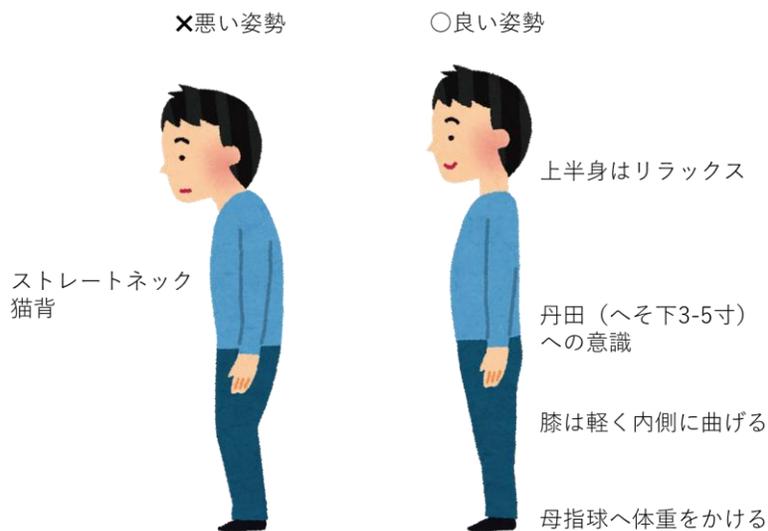
呼吸法をやる上で姿勢は重要なポイントです。また、呼吸法をやることで自分の姿勢を見直す機会もあるのです。

呼吸法と一緒に自分の姿勢も見直しましょう！

✓ 呼吸法の際の姿勢

前の章で呼吸法の際の立ち方について書きました。その立ち方が基本となります。足を肩幅に開き、膝を心持ち曲げること、さらに下腹（丹田）に意識を持って行くことです。

これだけで姿勢に大分意識が行くのですが、さらに少し詳しく立ち方を意識してみましょう。



姿勢は軽く膝を曲げて、下半身に意識を持って行く事が基本ですが、立つときの足の裏の体重のかけ方として、親指あるいは親指の付け根を意識すると良いでしょう。

足の親指の付け根の部分は母趾球と呼ばれていて、基本的には歩くときや走るときに体重が乗る部分であり、地を蹴る部分になります。かかとに体重をかけてしまうとバランスが悪くなります。

基本、体重は足の裏の前方、この母趾球にかける事を意識してください。こうすることで、自分の動きがコントロールしやすくなります。また、バランスもとりやすくなります。

さらに、膝ですが、曲げる時には少し内側に絞るように曲げてください。外側に曲げない。内側に心持ち絞ることによって、股を心持ち閉めるようにすることによりバランスを保ちます。内側に膝を曲げるのはちょっと違和感があるかもしれませんが。そこをあえて少しだけ股を締める気持ちでやってみましょう。

もちろん、慣れないうちは、ちょっとやってみてから自分のリラックスできる姿勢に戻り、少ししてからまたやってみる様にすると、段々コツがわかってくると思います。

武道においても、立ち方は大変重要で、立ち方一つで達人はその人の技量を見抜くとまで言われています。

上半身はあくまでリラックス、自分の上半身の肩や首に不必要な強張りがいないか意識的にチェックしてみてください。もし、あるようであれば姿勢を意識しながら、その強張りを抜くように自分で調整してみてください。

✓ 姿勢を整えてから再度呼吸法を

自分のあるべき姿勢を感じ取ることが出来たら、なるべくその姿勢を維持するように電車の中でも意識していきましょう。

但し、姿勢を維持する意識ばかりが強くて体が硬くなるのは良くありません。あくまでリラックスです。とくに上半身はリラックスしてください。

次に、呼吸する時ですが、少し出来るようになってきたら、息を吐くときに丹田を集中して、息を限りなく吐き切るようにながーく吐く練習もしてみましよう。

吸うときには、相変わらずリラックスして自然に吸います。決して無理して吸えるだけ吸わないようにしてください。人間、息を吸う行為は意識しなくとも自然に行おうとします。

そして、息を吐くときには、丹田へ意識を集中していくのですが、同時に姿勢を崩さないよう意識しましょう。

この際に私が良くやるのは、**手足の先まで意識を集中**することです。息を吐くときに手足の指先まで意識を集中することで、体全体に意識が行き渡るようにイメージが出来ます。

それが出来たら、今度は吸うと吐くの両方において手足の指先まで意識してみてください。自分との体全体を意識して呼吸をする感覚です。ゆっくりとそれを感じる事を意識するようにします。

また、**手を下腹・丹田付近に添えて呼吸**してみましよう。

これは通勤電車内では、混んでいると難しいかもしれませんが、お風呂に入った時や、寝るときに、2～3回呼吸するときやってみましよう。丹田に意識を集中する場合の介助になり、意識を持って行きやすいのです。

✓ 呼吸以外にも意識が高まる

呼吸法をやっていると色々な気付きがあると書きましたが、意識が高まってくると、呼吸以外の事にも意識が高まります。

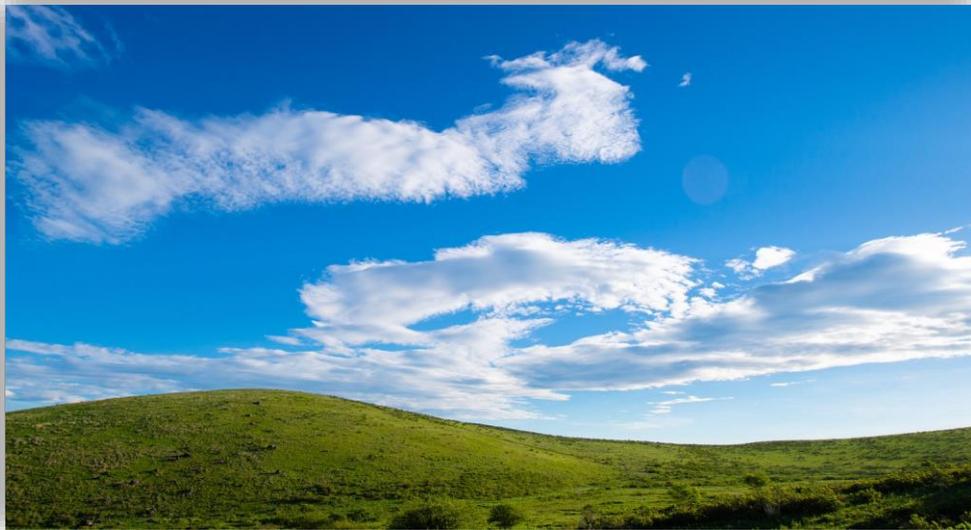
食べ物の事とか、家族との事、運動の事、などに意識が向きやすくなるかもしれませんね。

世の中はせわしく、情報にあふれていて、あらゆることに注意を向けないといけない忙しい社会です。そうした時に、今自分に何が必要かという事に迷う事もよくありますよね？



必要でもないのに、押しつけがましいようなサービスが日常的にあふれている今日この頃、やはり自分で取捨選択して、良質で必要なものだけを選ぶ判断も重要になってきます。

機会があれば、このような事をご紹介できればと考えておりますので、是非また読んで実践して頂ければと思います。



5. 呼吸法とお尻

✓ お尻って大切なんです

呼吸法に限った話ではありませんが、私たちの「お尻」って大切なんです。

最近、美尻といううたい文句で、お尻を鍛えることが美容やダイエットにつながるということがテレビでも紹介されたり、エクササイズ方法も紹介されてきていますよね。

しかしながら、まだまだお尻を鍛えることの重要性は認知度低いと思います。むしろ、お尻は排泄器官でもあるため、どこことなくタブー的な感覚で、出来れば話題にしたくない、すべきではない、という感覚があるのではないかな？と感じます。

お尻は体全体の筋肉の中で最も大切であるというくらいまで言われています。お尻の筋肉が衰えると、立つ、歩く、走るなどの基本動作が衰えて行きます。普段から鍛えておかないと将来寝たきりになってしまうとまで言われる重要な筋肉なのです。

日本人は他人種に比べて、特にお尻の筋肉が弱い傾向にあるようです。これは昔から床に座る習慣などの生活スタイルが、少なからず影響していると思っています。

さらに、これまでは、筋力アップというと上半身の6パックや腕の筋肉の盛り上がり、下半身は足の太ももなどの筋力ばかりが注目されてきました。

しかし、**お尻は体幹を維持する重要な要素**であり、**身体の台座**とも言えます。台座がふらふらしていると、その上に乗っている構造のバランスは崩れます。

台座であるお尻は、体重60キロの人であれば約30-40キロの重量の上半身を支える筋力が常に必要になります。一般人はスポーツ選手のように筋骨逞しくする必要はないですが、生活して行く上で必要な筋肉は何か？という意味でお尻は重要な要素となるのです。

そして、呼吸法を実践する上でも、お尻は大事です。お尻の鍛え方自体は色々ありますが、呼吸法と組み合わせて通勤電車でも実践することのできるお尻の使い方を紹介します。

✓ 呼吸でお尻を意識する

これまで基本的な呼吸法のやり方を紹介してきました。立ち方、呼吸の仕方、姿勢の在り方です。ここに、お尻の要素を追加していきましょう。

まずは意識の仕方からです。**お尻を意識しましょう。**日々お尻で体

を支える意識をしてください。立っている時、座っている時、食事している時、仕事している時、等々、お尻を意識すると自然と体幹が意識できます。

特に、お尻が自分の体を支える台座であることを意識してください。

そして、まずは立ち方について復習です。足を肩幅に開き、膝を心持ち曲げ、膝は内側に少しだけ絞ります。この立ち方からさらに、お尻を意識します。自分の身体の台座は足ではなくお尻であると思ひましょう。これが大事です。

台座は足であると考えがちですが、足は立つための支え棒くらいに思ってもいいと思います。その支え棒が変な位置関係にならないように上記の基本さえ守れば、あとはしっかりお尻を意識することが、呼吸のみならずあらゆる動作の基本になってきます。

そして呼吸法の際には、**丹田と共にさらにお尻を意識**します。吸うときには相変わらずリラックスしてあまり力まない。吐くときが重要であり、丹田から息を吐き出すと共に、お尻をしっかり締めるのです。お尻の穴を締める意識とお尻の筋肉をしっかり締めましょう。

むしろ、丹田とお尻の穴を身体の表と裏の重要部分として捉えて、吐くときに両方が同時に収縮していくイメージです。これの効果は

絶大であり、あなたの身体の姿勢を直すのと体幹を鍛えることが可能となります。意識してやればやるほど、今までお尻を全然使っておらず、いかにお尻を使っていなかったかを実感できます。

さらには、腰痛予防にも効果があると思われます。自重を支える台座の位置付けを自分自身で明確にして、実践することで腰痛とは縁がなくなるでしょう。

私は、30代に一度酷いギックリ腰をやりました。その後何度か再発してからは腰痛への意識が高まると同時に、なんとかして腰の負担を減らしたいと思いました。しかし、お尻が腰痛予防に最も効果があると気づくまでには時間がかかりました。

そのことに気づいたのは、呼吸法を実践してからでした。

腰への負担は腰のコリをほぐすとか、腹筋を鍛えるとか、色々試してみたのですが、呼吸法を行っていくうちに、自分への姿勢への意識が高まり、大事なものは台座であるお尻がしっかりしていることが重要であることでした。最近では、全く腰痛は再発していません。

呼吸法による自分自身への身体の気づきは面白いほど奥が深いです。皆さんも是非とも呼吸法とお尻の重要性にあなた自身に気づいていただきたいと思います。

6. 呼吸法と食事

✓ 無理が効かない年代

呼吸法をやってみると、あなたご自身の健康にも気を遣うようになってきませんか？特に、無理が効く若い 30 台くらいまでならよかったですでしょうが、40 代くらいからは無理が効かなくて、すぐに疲れてしまう方も多いかと思います。

そのような方には特に呼吸法によって、丹田に意識を集中していくと、自分の姿勢や体の色々な部分に関心やメンテの必要性の気付きが出始めてくると思いますがどうでしょう？

私自身も、30 台後半から 40 代初めの頃から、段々と体力の衰えを感じていくようになりました。定期的に運動が出来ていればいいかもしれませんが、忙しいサラリーマンですと中々そうもいきません。

どちらが良い悪いとは言いませんが、自分で管理判断できるのが重要です



そして、同じ食事の量を食べていると、脂肪の付きが目立ってきて、おなか周りがどんどん気になってくるのです。

こうした年と共にせまりくる身体の変化に対して、私が一番気になるのはおなか周りの脂肪と、疲れやすくなる事でした。

しかし、朝早く起きてから通勤電車で 2 時間半かけて職場まで向かい、仕事は 9 時過ぎまで実施し、さらに 2 時間半かけて帰宅し、食事を食べて寝るだけの生活パターンでは、とても運動する余裕はありません。



週末も平日の疲れが一気に出てしまい、ずっと寝ているか、あるいは起きていても家事や食事作りの手伝いなどの家族サービスが待ち受けています。

そのような状況で、通勤時間での呼吸法は唯一つのリラックス法であり、自分の健康を考えるための時間となり、その中で食事、運動、身体の調子、ストレス、さらには自分の将来などへの気付きや方向性などを考える良い機会となりました。また、今でも日々考えています。

その中でも呼吸法の実践による食事についての気付きについてご紹介したいと思います。

✓ 食事における気付き

呼吸法により、まずは自分の身体の大切さに気付いたことかと思われます。

若かったのもあるのですが、如何に自分が今まで無理をしてきて身体を酷使してきたか、特に団塊世代周辺では無理する事が美徳的な考えもありましたからね。

その中でも食事は呼吸とともに大事です。人間が外部から直接取り入れるものとして必須のものは「呼吸」と「食事」なのです。

「呼吸」は、鼻と口から酸素を肺に取り入れ、血液の二酸化炭素と交換し、身体内においてさらに酸素と二酸化炭素の交換を行う細胞呼吸を行い、二酸化炭素を鼻と口から外に出します。

「食事」は、多種多様な人間の必須栄養素を口から取得し、細胞に与えるものです。東洋では、自然界は万物「気」を有していて、人間はその「気」を「環境」と「呼吸」と「食事」から得ていると考えています。

「環境」とは大地や周辺的环境から影響を受けるものです。わかりにくいかもしれませんが、大地から受ける気というものを感じたことをある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

「呼吸」と「食事」は上で述べたような、実質的に体内に取り入れるものがある状態で気の入り口とも言われています。

私は、呼吸法をやっていくと食事は大事だという気付きがありました。そして、調べていくと、食事は人間の気の入り口ということがわかりました。しかも、3つしかない気の入り口の重要な一つです。

上の様に気付いてみると、自分で食事を大事にしようという意識が生まれました。自分で出来るだけ管理する癖をつけて、暴飲暴食はしない、外食は控えて自炊する、高くてもバランスが良く栄養価の高い良質な食品を選ぶ、料理に興味が出る、食事を楽しみゆっくりと食べる、などの事です。

実際に、コンビニなどの弁当などは極力買わないようになりました。週末は自炊を手伝い、料理にも興味が出てきて、週末は私が料理当番です。昔はよくやっていた暴飲暴食は控えて、良質な栄養素のあるものを極力ゆっくりと取るようにしています。

また、なんといっても食事を楽しむ事で、取り入れるべき気を栄養素との相乗効果をはかるようにしています。そのためには、料理を楽しむように一手間を加えて、見た目の華やかさ、味への驚きや感動、家族との会話の楽しみを得られるようにしています。

✓ 食事と呼吸法

食事と呼吸法とのつながりもあります。食事前の空腹時の呼吸法、食事中の呼吸法、食事の後の呼吸法に大きく分けられると思っています。

食事の前の空腹時の呼吸法については、通常の呼吸法と同じです。その際に、食事における消化器系の観点から、呼吸法で内臓を活性化できますので、丹田を意識した腹式呼吸により内臓を動かし、胃腸を活発に動かす様に意識してみてください。丹田で胃腸の特に胃と小腸を、お尻で大腸を意識する感じが良いと思います。

食事中の呼吸法は、食事自体が気を取り入れる作業を行っているため、あまり特別な呼吸法というのはありませんが、呼吸を止めないこと、鼻から息を吸う事、だけ注意しておくことをお勧めしたいと思います。

食事の後の呼吸法は、また通常の呼吸法と同じですが、おなかがある程度一杯になっているような状態ですので、ゆっくりと食べたものを消化するようなイメージでやってみてください。

呼吸法自体は出来れば空腹の時にやるのが良いと思いますが、食事後や満腹の時には消化するための内臓の活性化を意識するのです。また、呼吸法を意識する事で満腹ではなく適量を食べる様になるよ

うに意識できると良いですね。

お酒を飲んだ時にも呼吸法が良いですね。この場合、胃腸と肝臓を意識してやりましょう。肝臓はなかなか難しいですが、なんとなくでも意識して続けると消化や二日酔いにも効果があると思います。

このように、自分が意識すべき内臓や身体の部位を意識して呼吸法を実践すると効果も高くなります。

西野式呼吸法で有名な由美かおるさんは、60歳になられた今でも美しく若々しい状態を保っています。食べるものも制限をしていないそうですね。

由美かおるさんの若さを失わない目指して、私も呼吸法をやろうというモチベーションを維持しています。



7. 呼吸法と運動

✓ 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でしょう。

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、相手と相対した際に「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、あるいは試合における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。

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、システマ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。

システマのように、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。



8. 呼吸法と病気

✓ 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、戻し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。運動も昔みたいにたくさんは出来ないですし疲れやすくなりますよね。

逆に、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。



9. あらゆる場面で呼吸法を

✓ 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

物事は何をするにも、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えます。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出来ます。

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。これもぜひお試しを。

✓ 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。

✓ 目標も立ててみましょう

もし、ここで目標を立てるとすれば、例えば通勤においてよく疲れ切ったおじさんが電車の扉やつり革にもたれかかるように乗っているのを見かけますが、あなたはそうならないようになりましょう。

呼吸法でストレスを発散し、仕事がどんなに忙しくても、帰りの電車は呼吸法で生き生きと帰る。そんな事を目標に毎日通勤電車を利用して良いのではないのでしょうか？

あなたの奥様は、あなたが帰宅した際に疲れ切って帰るのをお望みでしょうか？それとも、元気に帰ってきて家でも元気で過ごしてくれるのが望みでしょうか？

そんな事を考えるのも呼吸法の目的の一つでもありますね。

10. 理想のライフスタイルのために

✓ あなたの理想のライフスタイルとは？

これまで通勤電車における呼吸法の基本、楽しく実践する方法、姿勢の大切さと正しい姿勢の保ち方や、お尻の大切さなどをご紹介します。

今回は、呼吸法をなんでやっているのか？ということに改めて考えてみたいと思います。

ご紹介している通り、私が呼吸法を始めたのは、元々は長時間の通勤の大変さが起点でした。なんとか楽に乗ってられないかなあ？とか、なるべくつらい気持ちを感じたくない！という一心でやっていました。

しばらく続けていると、確かにつらい気持ちを感じる事が少なくなりました。自分自身を管理することが少なからず出来るようになったのかな？とを感じるようになって来たのです。

そこからさらにしばらく続けていくと、ある時点で、自分がどう変わりたいのか、さらには自分のなりたい姿も描く様になってきたのです。

呼吸法をやると、いくつかの気づきが出てくると言いましたが、自分の内面をじっくりと見つめる事で、自分の在り方を深く考えるようになっていったと思うのです。

ただ、漫然と生きるのはつまらない。会社だけの人生に疑問も持つようになりました。いつしか、通勤電車の中では、自分のなりたい未来の姿とは何か考える機会となっていました。

例えば、今のこの通勤環境を改善するために転職してもっと良い職につく、自分の能力にもっと自信を持てる様になる、自分を整えることにより良い意味での自分中心の世界を作り上げる、等々、つらいと感じるよりも、次へのステップを積極的に考えられるようになったのです。

自己啓蒙活動を通勤電車の中で行っていたということになりますが、呼吸法がその考えを進めるための良い調整メカニズムであるのです。

実は、私は昔から周りを気にする人間でした。気にしすぎるタイプで、常に周囲の気配や人の視線が気になっていました。

周りを気にしてばかりだと自分のやりたい事を考えず、大体の行動において人の迷惑にならないようにと気を使い過ぎて、下手な気遣いばかりが目立つ行動をとるようになってしまいます。

周りに流されず自然体でいるには、どうすればいいのか？子供の時からの疑問に、呼吸法は良い自己訓練法を与えてくれました。良い意味での自分中心になり、人の目を気にしなくても良い自己バランスをもたらしてくれたのです。

このように呼吸法は、人に迷惑をかけにくいし、安いし（タダ）、そして精神面の改善にも役立つ健康法という訳です。

日本は、特に国土が狭く、都市は慢性的な人の多さ、多様性の現代の裏に潜む単民族による均一性・集団行動の無言の圧力、人と違う事への自分自身の恐怖、など我々の生まれ育った環境での特殊性も大きいと思います。

呼吸法は、仕事においても大変役立つ自己調整法です。日々緊張する場面での、焦らず緊張をとるための方法として、例えば会社での役員を前にしたプレゼンする前に、呼吸法を 5 回行って丹田に気を入れると、肝が座ります。他にも色々な場面で使えます。

このことは、知っているのと知らないと、後は普段から癖にしているかないかで大きな差が出てくるわけです。とにかく、自分で意識してやる事をお勧めしたいと思います。

また、悩みや不安がある人ほどやってほしいと思います。

禅や瞑想法やヨガなども呼吸法は密接に連携していますが、いずれも習い事となる場合が多く、続けると効果が高いですが、お金もかかります。

呼吸法は無料で気軽に実施できますし、自分自身で意識高く行っていくと非常に効果が高いものです。

私が、**呼吸法を通じて目指す理想のライフスタイル**として、いつでもどこでも自分本来の能力を発揮することが出来て、新たな自分への価値や可能性を見出せるような力強く生きる事のできる体力と精神力を得たいと思っています。

その土台を得ることによって、**自分が日本人として国際的にリーダー一足る存在を目指したい**と思っています。

呼吸法は海外では珍しいものだとおもいますし、まだまだ知られていません。

通勤電車の生活環境から得た呼吸法を通じて、私は世界に挑戦する自分自身の内面強化スキルを身に着けたいと思っています。

✓ 呼吸法のすばらしさのまとめ

ここで丹田呼吸法がどういった効果を生むのかについて、これまでご紹介してきた事も含めて羅列ご紹介したいと思います。

- ・気持ちの切り替えと動じない胆力
- ・姿勢を正しく保つ
- ・ダイエット
- ・ストレス軽減
- ・老化防止
- ・内臓強化
- ・武道における相手との間合いと駆け引き
- ・等々

まだまだ、効果はあるかと思いますが、改めてこれを見直すと、「呼吸法だけでこんなに効果があるの?!」とビックリではないでしょうか？

どれも、人々が日々悩んでいるものばかりです。また、高額な投資をして解決する場合も多いですね。

しかしながら、正しい丹田呼吸法を身につけるだけで、これらの効果を無料で実感できるのは非常にお得ではないでしょうか？

✓ 理想のライフスタイルを目指しましょう

改めて、あなたがご自分の理想のライフスタイルを目指すためには呼吸法が非常に重要になります。

あなたの理想のライフスタイルは、きっと今の自分がいる位置よりもきっと高いものでしょう。

その高みに上るためには、いくつもの苦難や試練と努力が待ち構えているはずですが、それらを乗り越える事で理想のライフスタイルを実現できるのですが、そのためにはあなた自身が強靱な体力と精神力を備えている必要があります。

この最も典型的で、かつ意外だと思われるかもしれない例が「出産」です。子供を産むすべての女性は呼吸法により出産を乗り越えます。呼吸法により産道を広げ、赤ちゃんが産まれてきやすい状態を作りだすのです。

出産は、人生の尺度においては短い時間ですが、女性にとって人生における最大の苦難であり、かつ最高の人生における成果になります。この達成に呼吸法は大変重要な役割を担っているのです。

そう考えると、呼吸法の重要性が一段と増して実感できると思います。

同じように、時間の尺度を長くにとって、すべての人にとって呼吸法は人生の最大の成果を成し遂げるために重要な役割を担っているのです。

一方で、私の理想のライフスタイルは？と聞かれますと、私が理想とするライフスタイルは、「世界の人々が国境を超えて協働できる環境を構築する」ために、「日本人の国際調整能力をあげて世界のリーダーたる人々を育てる」ための活動を行うというものです。

ライフスタイルとは若干意味合いが合わないかもしれませんが、そうしたなりたい自分に向けて日々仕事も生活もして、そこに呼吸法がしっかりと根付くようにしているのです。

まだまだ、私もこの目標とする理想のライフスタイルに向けてひた走っている状況ですが、呼吸法があることで色々な場面で救われている気がします。

呼吸法は、あなたのライフスタイルを良くすることはあっても、悪くすることはありません。

是非とも、あなたもご自身の理想のライフスタイルに進むために呼吸法を実践してってください。

お読みいただき
ありがとうございました。

