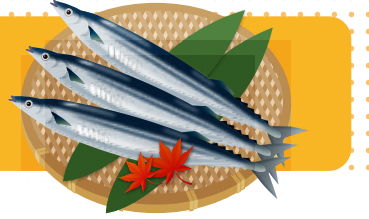


健幸タイム



たったの1分で、誰もが健康になれる！
しかも、とても簡単で、よく効く
「1分間でできる健康法」を紹介します。



今月の1分間健康法

吐く息に意識を向けてみると、自律神経のバランスが調う

〈主な効果〉

自律神経のバランスが調う 免疫力が向上する
いつも落ち着いていられる
〈特にこんな人へオススメ〉
なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、めまい、元気が出ない、取り越し苦労が多い、ストレスが多い、朝までぐっすり寝たい、便秘・下痢、高血圧・低血圧

えっ、「パニック障害」?

30代前半のころ、飛行機の中で突然手足の感覚がなくなり、呼吸をするのもやっという状態になったことがあります。そのうち、目の前が真っ暗になり、猛烈な吐き気とともに、気を失いそうになりました。突然の出来事に驚きながらも、「ああ、なかなかいい人生だったなあ」などと呑気に構えているうちに、症状はだんだんよくなっていきましたが、けっきょく原因はわからずじまい。現地に付くころにはすっかり元氣になっていたので、その後はしばらく忘れていたのですが、それから数日後、飛行機の中でまた同じような症状が現れたのです。その後も、飛行機に乗ると同じような体験が続いたことから、知り合いのお医者さんに訊いてみたところ「パニック発作」に似た症状であることがわかりました。「パニック発作」は、電車や飛行機など閉鎖的な空間で起こることが多く、突然、動悸や息切れ、吐き気、手足のしびれなどが現れるもので、慢性的にかかるストレスが原因ともいわれています。

当時は年間100回以上飛行機に乗っていましたが、30回に1回は同じような症状がやってくるわけですが、これにはなかなかたいへんでした。

「腹式呼吸」の効能

「なんとかがこれを克服するいい方法はないものか……」そんなとき、ふと思いついたのが「腹式呼吸」。ラジオの健康番組でパーソナリティをしていた時に、相手のアナウンサーが「気持ちが悪く落ちていくから、腹式呼吸をしよう」ということを思い出したのです。

試しに、予兆がきた段階でおこなってみたら、症状が現れる前にスッとリフレッシュになりました。以来、発作が起きそうになるたびに、腹式呼吸を繰り返しているうちに、予兆さえもなくなってきたのです。

腹式呼吸のような深い呼吸には、心身をリラックスさせて、慢性的なストレスを解消させる効果がある、というところを身をもって体験したのです。

ココロとからだは、呼吸とつながっている

呼吸が、ココロとからだの状態に大きな影響を与えていることは、近年、末梢血管の血流量を測ることが出来る機械によって医学的にも証明されています。

ゆったりとした深い呼吸をすることによって、血液が末梢まできちんと流れ、心身がリラックスする、ということが明らかにされたのです。

「息」という字は、自らの心と書きまします。

ココロが穏やかでリラックスしているときの、ゆったりとした深い呼吸は、ココロとからだを健康へと導いてくれるんですね。

実践！1分間でできる健康法

「呼吸は、読んで字のごとく吐いてから吸うもの。赤ちゃんか「オギャー」と泣いて（息を吐いて）生まれるのも、亡くなるときに「息を引き取る」と言いつつ吐いて始まり、吸って旅立つ」という呼吸の法則そのものです。呼吸法では「吐く息に意識を向ける」ことがたいせつなポイントになります。

ポイント1

息を吐く時間は、吸うときの2倍くらいの長さを目安に始めてみましょう。ヨガや氣功などの呼吸法に共通する「吐く息に意識を向ける」ことがたいせつです。

ポイント2

息を吐くときにお腹をへこませて、吸うときにふくらませる「腹式呼吸」。息を吐くときにお腹をふくらませて、吸うときへこませる「逆腹式呼吸」。どちらでも、心地よく感じる方法でおこなってください。

天と地を結ぶ呼吸法

①足を肩幅くらいに広げて立ち、リラックスして全身から無駄な力を抜きます。（軽く数回ジャンプすると、ほどよく力みが抜けて自然体になります。）



②自分の中の「氣」を、足のウラを通して地球に還すようなイメージで、なるべく長く、ゆっくりと息を吐きまします。（からだは地球の成分でできていますから、体内の情報を還すイメージです。）

③自然に入ってくる息は、頭頂から「天の氣」が入り込んでいるイメージで体内へ迎え入れます。「人間」が、天と地の「間」で氣の媒介をしているようなイメージです。

④②③を「気持ちいい」と感じる範囲で数回繰り返します。終わったら、天と地の氣をいただいたことに感謝しながら、丹田へその下あたり）に両手を重ねて意識を向け、ココロを静めます。



「吐く」という字が「口」と土と書くのは「口」に表現される呼吸（土地球）が、大氣を通じてつながっていることを表しているのだと思います。

自分と地球が「呼吸」によってつながっていること、そして、天と地の間で「呼吸」を通して氣の媒介をしていること……。

そう考えると、呼吸によってすべての存在とつながっていることが実感できます。宇宙は、いちばん身近な「呼吸」が自然の摂理を訓えてくれるように、からだの仕組みを創ったのかも知れません。息だけに、なかなか粋（いき）な計りですね。（お後がよろしいようで……）

参考文献

『医者いらずになる1分間健康法』帯津良・鳴海周平著（ワニブックス）

鳴海周平プロフィール



北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう（株）エヌ・ピュア代表。健幸エッセイストとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「ココロとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』（帯津良一氏との共著）『小食・不食・快食の時代へ』（はせくらみゆき氏との共著）『目覚めた魂』（滝沢泰平氏との共著）（すべてワニブックス）など。近年は、アースヒーラーとしても世界各地を巡礼。旅の記録をブログ「魂の紀行」で発表している。

エヌ・ピュア公式サイト
<http://www.npure.co.jp/>