

こころとからだの 健康タイムム

てい だん
鼎談編

ゲスト 由美かおるさん・根本伸一さん

「水戸黄門」シリーズのお娟役えんでも有名な由美かおるさんは、デビューした15歳の時から3サイズが変わっておらず、芸能界においても美と健康のシンボリックな存在として、各分野から熱い注目を集めています。
今回は、耕さない田んぼの普及活動で知られるNPO法人「めだかの学校」の根本伸一副理事長にもご登場いただき、由美かおるさんから「美と健康の秘訣」をお伺いしました。

この呼吸法をするようになってから、
疲れがほとんど残りませんし、
とにかくいつも楽しいんです。



鳴海周平(以下鳴海) 「15歳のデビュー当時の服をいまだに着ることが出来る、というのは、まさに驚きですね。由美さんは、美と健康のシンボリックな存在として芸能界でも憧れの的ですが、秘訣はスバリなんでしょう？」

由美かおるさん(以下由美) 「特に食生活などに気をつけているわけではないのですが、秘訣は、私の師でもある西野皓三先生が創始された「西野流呼吸法」を続けているおかげです。この呼吸法実践をするようになって約20年たちますが、疲れがほとんど残りませんし、とにかくいつも楽しい、ワクワク、ついでに感じがいいのかな。身体全体の細胞が生き活きして、それが実感としてわかるんです。」
根本伸一副理事長(以下根本) 「人

間の身体っていうのは、2年半から3年で全ての細胞が生まれ変わる、といわれているんですね。そして人間はこの細胞の生まれ変わり(リモデリング)を50回繰り返すことが出来る、といえます。つまり、細胞の状態がよければ125歳まで健康で生きることが出来る、ということですね。由美さんがおっしゃる、全身の細胞が生き活きしてくる、という感じは、この細胞の生まれ変わりのサイクルから考えても、まさに健康、長寿のコツそのものですよ。」

由美 「骨には、破骨細胞と骨芽細胞があつて、常にリモデリングが行われています。今、骨粗鬆症といって骨がスカスカになってしまふ症状の方がとても多いらしいのですが、呼吸法を実践していらっしやる59歳の方が、

骨密度の検査で19歳のレベルだったそうです。また、他にも60歳を超えた方が呼吸法を始められてから身長が7cmも伸びた、っていう報告もあるんです。」

鳴海 「呼吸法というのは、細胞を元気にするコツでもあるんですね。ところで、西野皓三先生は、どういった経緯でこの呼吸法を体得されたのですか？」

由美 「西野先生は初め、大阪市立大学医学部に入って医学を学ばれま

した。生命の神秘に触れるたびに、その奥にある真実をさらに追究しようとする様々な分野に興味を持たれました。そして「美」というものに行き着いた。それが身体的美を創造するバレエだったんです。医学の道から一転して身体的芸術のバレエの道に転向した先生は、宝塚歌劇団の男性舞踏家の公募に700名を超える応募者の中から西野先生を含むたった3名だけが選ばれ、その後本場ニューヨークに留学し、帰国後西野バレエ団を立ち上げられたのです。芸能界で



呼吸法というのは、細胞を元気にするコツでもあるんですね。

呼吸を変えることは

意外に簡単なんですよね。



も大成功を収めた先生でしたが、50歳を境にもっと身体的な真実を追究したいという欲求にかられて、東洋の武道(合気道)を学びだしたんです。」

根本 「極真空手の創始者である大山倍達は「ダンサーは武道家の最大の敵になる」と言っていました。やはりバレエで鍛えた身体は、武道の飲み込みも早かったのでしょうかね。」

由美 「ええ、始めて僅か5年で本部師範にられました。その後中国

拳法でも日本に5人しかいない教師7段(最高位・師範)の免状を受け、そういった武道への取組の中から呼吸法の大切さを認識していったんです。」

鳴海 「西洋のバレエと、東洋の武道の中から西野流呼吸法が編み出されたわけですか。とても興味深いお話ですね。中国では古くから呼吸を「天の気」、食べ物を「地の気」といって、どちらも人間を作っているたいせつな要素だと捉えてきました。呼吸法はまさに「天の気」を整えるた

めの方法ということがいえますね。」

根本 「食べ物の習慣を変えるのは容易なことではありません。でも呼吸を変えることは意外に簡単なんですよね。呼吸を変えることで食べ物に完全に変わってしまう。僕も西野流呼吸法をするようになってから、身体が欲求する食べ物、健康のためにとっても理にかなっている物になってきたという経験があります。また、食べ物がなくなっても水分さえ補給していればしばらく生きていることは出来ますが、呼吸が出来なくなればあつという間に死んでしまいます。このことから呼吸というのは、生命の根源的な働きである、ということがわかります。」

由美 「本来人間ってというのは、自然の理にかなった生活をしていけば、愛情深く、優しく、そしてヒラメキというか、直感力がついてくるんです。呼吸法によって全身の細胞が生き活きとし、本来もっている自然の力を取り戻すようになると、何を食べたいのか、どう行動したらよいかがわかってくると思うんです。このことを西野先生は「身体知」と言っています。細胞のひとつひとつが知的な感覚を持つていて身体に良い物を選択してくれるのです。ですから身体が欲求



するものを正直に食べるんですが、気が付いてみると、とてもバランスの良い食生活になっているんです。旬の物、新鮮な物がとても美味しく感じられます。また、呼吸法をしていると身体が緩んできます。この「緩む」という感覚がとても大切なんです。」

鳴海 「西野流呼吸法」では足芯呼吸といって、足の裏から息を吸っていくイメージをととても大切にしていきますが、足の裏や手のひらが第2、第3の心臓と言われているように、ふだんあまり意識しない部分（頭や心臓から遠い部分）に意識をもっていくとい

んかもしれません。イメージとしては、樹木（人間）が根（足の裏）から、水分や養分（呼吸）を吸い上げる感じでしょうかね。そして背骨を通して、頭のとっぺんまで吸い上げる。丹田（下腹部）にその息を下ろして、後はゆっくりと吐きながら全身の活性化をイメージし、また足の裏へと下ろしていく、こんな感じでしょうか？」

由美 「はい、そんなイメージで行なっていたけると良いですね。実際に、西野塾の稽古場にいらしていただくとよくわかっていただけます。東京と大阪に稽古場があります。遠方の方でも、時間を作ってたくさんの方が稽古に来られます。西野先生や私が書いた本や、ビデオ、DVDなども参考になります。九州の方から、ビデオと本を参考に呼吸法をおこなったら0.4と0.7だった視力が、両方1.5に回復したというお便りも届いています。」

鳴海 「西野先生は医学の勉強もさることながら、易や四柱推命なども随分と本格的に勉強をされていたようですね。そして「呼吸は運命までも変えることが出来る」とおっしゃっています。」

うことは大切なことですよね。昔から、何故か1日中座ってばかりで、あまり身体を動かさない伝統工芸の職人さんに長生きの方が多いのは、全身の隅々までいつも意識を向けているからだ、という話しを聞いた事があります。意識を滞らせることを「足芯呼吸」と「緩める」ということでスムーズな気の流れに変えているのかも知れません。爪も健康法や、青竹踏みなどにも通じる点がありますね。」

根本 「足の裏から呼吸をする、というイメージは、最初なかなかたいへ

由美 「宿命というのは、誰の子供



として、どの時代に、どの国に生まれた、というようなことです。こうした宿命は変えられません。でも運命は変えられるんです。例えば、地震や火山の噴火などは、定期的でも不定期でも自然の力による影響を確実に受けています。私達人間も、生まれや環境による様々な影響を受けています。生きるパワーである生命エネルギーの強さが、その人の運命に大きな影響を与え、と思われまます。この生命エネルギーを生み出す呼吸を変えることによって、好転させる道

由美 かおる プロフィール

1962年 西野バレエ団入団。
1966年 「11PM」にプリマとして出演し、新鮮さとキュートな魅力でたちまちマスコミの話題となる。
同年 映画「夜のバラを消せ」に石原裕次郎の相手役として出演。
その後、松竹映画、東宝映画で数々の作品のヒロインを演じる。

1984年 厚生大臣の私的諮問機関「国民健康会議」委員
1995年 厚生省「医療審議会」委員
ゴールデンアロー賞の新人賞、グラフ賞4回。2001年ベストスリミングビューティー賞。第13回日本ジェニーベストドレッシング賞など数多くの受賞がある。

合気道4段、全国の企業、公共団体で、西野流呼吸法の講演活動をおこなっている。
テレビ「水戸黄門」レギュラー出演中。京都市特別観光大使。

〈著書〉
「由美かおるの西野流呼吸法」 読売新聞社
由美かおる「若さのビューティースパーク」 竹書房
他多数

が開けます。それは呼吸法を実践している人たちの、若返りの事実を見ても明らかだと思えます。」

鳴海 「由美さんを見てみると「瑞々しい」という言葉がまさにピッタリです。ね。

若さと美しさ、そして健康のコツを是非、呼吸法を通して、皆さんにも体験していただきたいと思います。今日はどうもありがとうございます。でした。」

根本 伸一 プロフィール

1963年 早稲田大学卒業とともに、経済雑誌「実業之日本社」入社
1990年 実業の日本編集長
1999年 独立して、編集プロダクション・NAP設立
2001年 NPO法人メダカのごころ設立、耕さない生きものいっばいの田んぼを広げる環境運動を展開。現同法人副理事長

※西野流呼吸法歴15年

