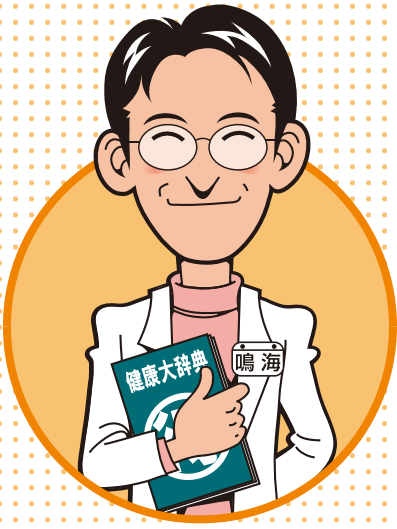


# 健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！  
簡単で、よく効く「1分間脳活法」です。



## 1分間脳活法 心穏やかな時間をつくる その3

心がときめくと、脳も活性化します。今年82歳になった医学博士 帯津良一先生との対談から、その超人的な活動を支える「健脳習慣」をご紹介します。

### ゆっくり呼吸でこころを調える

**鳴海周平(以下、鳴海)** お坊さんに、長寿で健脳な人が多いのは、お経を読む時の呼吸がいいからだ、と聞いたことがあります。吸う息よりも、吐く息が長い呼吸は、氣功でもやはり理想的な呼吸なのでしょうか。

**帯津良一先生(以下、帯津)** 呼吸は、私たちが生きていくうえで欠かせない生理現象ですから、これを上手にコントロールできたら、もちろん脳にもよいでしょうね。氣功は、吸う息にも、吐く息にも氣持ちを込めますが、吐く息の方へ、少しだけ余計に意識を向けます。時間も、息を吐く時の方が長くなりますね。ゆっくり呼吸をすると、自律神経の副交感神経が優位になります。これは、ストレスが多いと言われる現代において、自律神経のバランスを調えるうえでも大切なことです。さらに、腹式呼吸は内臓のマッサージにもなります。全身の血流がよくなるということとは、当然、脳にも血液がたくさん流れていることになるでしょう。

**鳴海** 「ゆっくり」というのも、大きなポイントなのでしょね。自己暗示などでも、「動作を大きくすると、氣持ちも大きくなる」と言います

から、動作が心に及ぼす影響は大きいのだと思います。表情が感情をつくる、ということと同じですね。

**帯津** そもそも、息は「自らの心」と書きますからね。呼吸をゆっくりすると、自らの心もゆっくりになる。また、呼吸は、熱力学上の廃棄物であるエントロピーを排出するので、体内の秩序を維持するという大切な働きでもあるんです。ちなみに、氣功の三要というのがあるって、「調身・調息・調心」と言います。まず、調身はからだの状態、肩の力が抜けていて、下半身に力が漲っている状態が理想です。これを「上虚下実」と言います。

**鳴海** 姿勢は、何をされる際にも大切にされますね。アメリカに、姿勢と内分泌系の関係を調べたデータがあって、よい姿勢はストレスホルモンを下げる事が確認されています。先ほどの「行動が心をつくる」ということなのでしょう。

**帯津** 次の調息は、息を調えること。先ほど、吐く息の方へ少し余計に意識を向けると言いましたが、これは自然界の摂理でもあって、吐く方が先なんです。「呼吸」も、吸うという字が後にきますね。赤ちゃんは、オギャーと泣いて、つまり息を吐いて生まれてくる。亡くなる時は、息を引き取ると言います。これは本当に、スーッと静かに息を吸って旅立つんです。出入り口も、出る方を先に書くのでしょうか？調息も、この原理にしたがっているというわけです。

**鳴海** 座禅において、究極の呼吸は「あるがごとく、なきがごとく」と言われています。からだの自然な営みとしての呼吸が、意識しなくても自然の摂理にかなうようになることが、理想なのでしょうね。

## 今月のオススメ！1分間脳活法

### 吐く息に意識を向けて、 ゆっくり呼吸をする

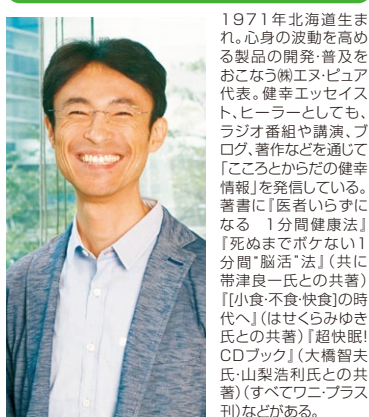


- 1 まずはリラックス。立っていても、座っていても、寝ていても構いません。肩の力を抜いて、楽な姿勢になりましょう。(座っておこなう場合は、仙骨(腰骨)を立てて、両肩が上下しやすい姿勢で。立っておこなう場合は、軽く数回ジャンプすると、ほどよく力みが抜けて自然体になります)
- 2 呼吸に意識を向けながら、なるべく長く、ゆっくりと息を吐きます。口の形は「あ」でも「う」でも、心地良く感じる形がいいでしょう。
- 3 吐き出したら口を閉じ、あとは自然に入ってくるままに任せましょう。静かに、ゆったりと、鼻先から花の香りを嗅ぐように吸います。

最初は3、4回の呼吸を1分くらいかけておこなってみましょう。時間があるときは、心地よさを感じるままにおこなってください。  
自らの心と書いて「息(呼吸)」。こころ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、こころとからだを健幸へと導いてくれる脳活法でもあるのです。

#### 参考文献

『死ぬまでボケない1分間脳活法』帯津良一・鳴海周平著のニプラス  
『死ぬまでボケない1分間脳活法』帯津良一・鳴海周平著のニプラス  
1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなうエン・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころ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」「死ぬまでボケない1分間脳活法」(共に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)「超快眠! CDブック」(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)「すべてワニプラス刊」などがある。



アメンバープロク  
<https://ameblo.jp/npure/>  
エン・ピュア公式サイト  
<https://npure.co.jp>