

# 健幸タイム



## よかった。ありがとう呼吸法

日常で起ることにについて、反射的に「よかった!」と思えたら、すいぶんと気持ちがお楽になります。そのための秘訣が「よかった。ありがとう呼吸法」。

最新刊『運のミカタ』の内容から一部抜粋してご紹介します。

### 明るい脳

いまから20年ほど前に、脳波研究の第一人者である志賀一雅先生から「よかった。ありがとう呼吸法」を教えてくださいました。

夜、ベッドに入った時

息を吸いながら「よかった」

息を吐きながら「ありがとう」

この2つの言葉を思い浮かべて、それを繰り返すだけ、ということでも簡単なものですが、この呼吸法を続けていると、どっやう「明るい脳」になるらしく、次のような効果を実感できるとのことでした。

- ・世の中が明るく感じられるようになる
- ・心配事があまり気にならない
- ・よく眠れる
- ・疲れない
- ・なんでもおいしく食べられる
- ・希望が湧いてくる
- ・発想が豊かになる
- ・腰痛など慢性疾患の不調がなくなる

「明るい脳」、魅力的ですね。

## 条件反射で、運と仲良くなる

こうしたことが起るメカニズムについて、志賀先生は「神さまの周波数とシンクロする方法」(ピオ・マガジンのなかで「パブロフの犬」の条件反射の事例と共に次のように述べています。

「つまり、ある刺激を与えると、ドーパミンが反射的にどんどん湧いてくるように、脳に学習させればいい。その刺激というのが、ここでは呼吸です。(中略)『よかった』『ありがとう』と思うことで、脳内のドーパミン作動系の神経回路が活性化するのです。これが息を吸う・吐くという行動と結びついていく」

「元気で活発なときや気分が明るいとき、脳内ではドーパミンというホルモンが活発に出ています。そのとき脳のA10神経では「よかった」という「喜び」を感じ、その喜びを近くにあるA9神経が表現するつまり、ありがとうという構造になっているそうです。この「よかった」「ありがとう」という言葉と「呼吸」をセットにして「寝る前」という、潜在意識に働きかけやすいタイミングに習慣化してしまうんですね。すると、あら不思議!

やがて条件反射が形成され、どんな状況でも、日常生活で大きく呼吸をするたびに、息を吸うだけで「よかった」という喜びの気持ちになり、息を吐けば「ありがとう」という感謝の気持ちになってしまふんです。



条件反射によって、喜びや幸せのホルモンのドーパミンが自然に出てしまう「明るい脳」になるというわけですね。  
ちなみに、脳の構造は「喜びを感じる回路」(A10神経)→喜びを表現する回路(A9神経)という流れになっているので、「息を吸ってよかった」→「息を吐いてありがとう」という順番がいいようです。こんなふうに「よかった。ありがとう」が習慣や口癖になることは、そのまま「運と仲良くなる」ことにつながります。

明るい脳になって、運と仲良くなる「よかった。ありがとう呼吸法」。お勧めです!



〔著〕高島 亮 鳴海 周平  
定価 1,760円(税込)  
(発行:ワニ・プラス)

「運の見方」が変わると「運は味方」になってくれます。人生が楽しく運ばれるための1冊です。

### 鳴海周平プロフィール



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(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、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』(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)(ここまでワニ・プラス刊)『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。

アミーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



LINE

友達登録  
こちらから