

# 「もとはこちら」のお話し

№46

今月のテーマ

人生を変える 呼吸法



徳島市 観音寺にて講演 テーマ「心の健康」

出して出して、出し切ったら、  
出したにふさわしいものが  
出したように入ってきます

(平井謙次著「もとはこちら」P155 より)

北原ゆり筆

このところ、いわゆる団塊の世代と呼ばれている人達が、次々と退職の時期を迎えております。

時間的余裕のできた彼ら彼女等によって、街中の趣味やスポーツの教室などが、随分と活気を帯びているようです。またヨガ教室や太極拳なども昨今の健康志向ともあいまって、とても人気があるようです。

しかしこれから何を始めるにしても、それを正しく学び、自分のものとしていく為には、絶対に欠かせない事が一つあります。それは呼吸法のマスターという事です。

日頃は何げなくやっている呼吸ですが、その方法が間違っていれば、何をするにしても決して良い結果は得られません。

息が浅くて、気持ちも心も浮きあしだっている様な状態や、或いは息を止めてしまつて酸欠になっている様な事では、集中力も理解力も欠けるからです。

適度な緊張感の中にありながらも、心や体をリラックスさせる正しい呼吸法を身につける事で、初めて私達は、これから学ぼうとする事に真正面から向き合えるその準備ができたという事になるのです。

## 呼吸は重要なアイテム

呼吸といえば、普段は自律神経によってコントロールされており、意識的に行う事はあまりありません。

そしてこれら自律神経によってコントロールされている多くの臓器、例えば心臓や腸などは、自分の意思とは関係のないところで、いつも働いております。

ところが唯一呼吸だけはそうではなく、自律神経の働きを受けながらも、尚、自分の意思でそれを自由に操り、その働き方をコントロールする事ができるのです。

この呼吸の仕方を変える事により、私達は自分の肉体や頭脳は勿論、心の状態までも変える事ができるのです。

大きくいえば呼吸によって私達は、自分の人生を変える事さえできるのです。

呼吸が大事だというのは、何も習い事の場合だけではありません。何げない普段の生活の中にあっても、呼吸はとても重要な要素をもつて私達の人生に関わっています。

例えば、物事が思う様にならない時や、交通事故など不測の事態に巻き込まれた時、あるいは気の食わない相手と言い争いになったというような時に、興奮して頭に血がのぼり、カッとなって言わなくともいい事を思わず口走ってしまふような人がいます。そのひと言のために、それまでえいえいと築いてきた折角の人生を棒に振ってしまったというような気の毒な人もあります。

振り返ってみればそういう人は、その時必ず呼吸が乱れ、浅い呼吸になっていった筈です。

心と体と呼吸は、ひとつのものであり、カッとなったその心の乱れが呼吸の乱れを招き、その乱れた呼吸がいよいよ心を乱れさすという悪循環を招くのです。この様な呼吸や心が乱れてしまい冷静さを欠いた状態では、決して正しい判断や正しい行動など、できる筈もありません。

## 自由や平和を招く 呼吸法

さてある日の勉強会です。

「人間は適応性の幅が広がる程に、常識に捉われない自由なものと考え方・生き方ができるようになり、ひいてはそういう捉われの無い自由な心の姿勢が、安心立命の境地をも得る事につながる」という様なお話の中で、平井先生が適応能力の幅を拡げる一つの方法としてとり上げられたのが、真冬の水浴びという事でした。



寒中行事などで、白装束の人が冷たい水に首まで浸かり、一心不乱にお経を唱えているような姿がテレビなどで紹介される事がありますが、これもある呼吸法を行う事によって、案外誰でもできる様

になると言われるのです。

その呼吸法とは、次のようなものです。

まず、できるだけゆっくりと息を吐きながら冷水を浴び、吐ききってしまったて次に息を吸う時は、体に水を掛けない様にするというやり方です。私も教えられた通りにやってみましたが、確かにこれなら出来そうです。

真冬に水を浴びる時、何も考えずに普段の息づかいのままですと、水の冷たさに先ず筋肉が縮み上がり、思わず息を止めてしまします。その状態で尚水を浴び続けると、冷水刺激だけでも相当辛い事なのに、その上に息を止めるという刺激までもが重なり、とても辛くて耐えられなくなってしまうのです。しかしゆっくりと息を吐く事によって筋肉の緊張がほぐれ、刺激は随分と和らいだものになるのです。



真冬の水風呂も冷たいものです。

冷たさを通り越して、痛く感じる程です。

しかしここでも呼吸法が威力を発揮します。

息をゆっくりと吐きながら、足先からソロソロと入っていきます。

途中で息を止めてはいけません。

そして首まですっぽりと浸かるのです。

私も初めて水風呂に入った時は、たとえ一秒でもと思って入ったのですが、もう少し我慢してと思い、そのまま入っておりました。ところがしばらくすると、風呂水が小刻みに揺れ始め、やがてユサユサと大きく揺れだして、今にも風呂桶からあふれ出しそうになりました。

この時ふと気付いたのが、例の呼吸法です。

実は気がつけば、その冷たさに全身が緊張してガチガチになり、そのまま息を止めてしまっていたのです。そして身を固くして小刻みに震えていたのです。

そこで例の、ゆっくりと息を吐く呼吸法に切り替えました。

そうすると、あれほどわさわさと揺れていた風呂水が次第に動きを静め、最後にはぴたりと止まりました。  
ゆっくりと吐く呼吸、静かな落ち着いた呼吸が体の緊張を解きほぐし、震えを止めさせたのです。

こんな水風呂も何回か挑戦するうちに次第に慣れてきて、最後にはただじつと水に浸かっているだけでは時間が勿体ないからと、水の中で歌を歌ったり、時には本や新聞を持って入っているようになりました。三十分くらいゆっくりと時間をかけて、冷水冥想などという様な事もできる様になりました。

## 呼吸法 実践

落ち着いた呼吸をすれば、必ず心も体も落ち着いてきます。

たかぶった気持ちを落ち着かせ、冷静さを取り戻す為にも、この呼吸法は絶大な効果をみせます。



平井先生に教えて頂いた具体的な呼吸法とは、次のようなものです。まず、時間をかけてゆっくりゆっくりと、細く長く息を吐き出します。イメージとしては、顔の前に薄紙を一枚垂らし、その紙が揺れない様に時間をかけてゆっくり静かに吐き出して行くという感じです。

吐ききってしまったてから次に素早く息を吸うのですが、この時は肩の力を抜いて、自然に息が入ってくるという吸い方です。まず下腹に空気を入れるような感じで息を吸い、ついで肺にも空気を入れるという二段構えの吸い方をします。

そのあと、吸いきった息をほんの少し吐いて体の緊張を和らげ、そのまましばらく止めおきます。そしてそのあとまた時間をかけて、できるだけゆっくりと吐いていくわけです。

吸う息の長さを三とすれば、止める時間は二、そして吐く息の時間は、十から十五くらいです。これを6回くらい繰り返します。

また呼吸法としては、片方の鼻の穴を指先で抑え、反対側から吸って出す。次は反対側の穴をふさいで同じように吸って吐く。これを交互にやる方法もあります。

その他、数息観といって、意識を呼吸に集中し、吐く息と吸う息を数える呼吸法とか、心の中に描いた口ウソクの火を一つひとつゆっくりと点けて行き、十個の明かりがつき終わったら、今度は順に消していくという様な、一種の冥想法と合わせた呼吸法もあります。いずれも要(かなめ)は、ゆっくりと長く息を吐くという事です。

このような長い息をする事が、長生きに繋がるといわれていますが、そういった吐く息の長い呼吸法をする歌手や僧侶などは、比較的長生きをする人が多い様に思います。

ゆっくりとした呼吸法は、新鮮な酸素を全身の隅々まで送り込む呼吸法です。

取り込まれた酸素は肺胞のある酵素と触れる事によって、一つの物質が生まれます。その物質が血管を押し広げ、血圧を下げる役目をするのです。

また深い呼吸は血栓の形成を防ぐ効果もあり、心筋梗塞や動脈硬化などの生活習慣病を予防し、脳の血流も増して頭の働きを良くする事なども分かっています。

私の場合では、この呼吸法と冷水浴のお陰で、あれほど頑固だった足先の冷え性が嘘の様に治ってしまったというおまけまでが付いていました。

## 呼吸と人生

良い呼吸法は、このように単に体にとって良いというだけでなく、その効果は心の上にも及んでいます。

体と心は密接に繋がっていますから、体の緊張が解けると同時に、心の緊張も解け、気持ちを穏やかに安定させ、不安感をも取



り除く効果があるのです。

また、何か事に行き詰まった時や心配事などに悩まされている時などは、私達は思わず知らずの内にため息をついたりしますが、このため息にも深い理由があるようです。マイナス感情に覆われている時は、誰でも胸をすぼめ浅い呼吸となっています。それで酸素不足になり、古い息が溜まっているのです。そこで新鮮な空気を沢山取り込む必要があります、先ず溜まっている古い空気を吐き出すために、自然に大きなため息が出る様になっているのです。

またこれとは反対に、非常に興奮した時や、いざ戦いが始まるというような時は、体は沢山の酸素を必要とするので早い呼吸になるのですが、これが行き過ぎると過呼吸の状態となります。

酸素過多で体が痙攣を起こすような事が起きますのですが、この時は紙袋などを用意し、そこに吐き出した空気を再び吸うようにすると、段々と収まってくるようになります。

心と体はこのように切っても切り離せない関係にあるのですが、驚いてはつとした時などは、息を吸ってそのまま止まっている筈ですし、怒った時は、吐いた息をそのまま止めている事が多いのではないのでしょうか。怒りの感情は先ず誰よりも自分自身を傷つけるものです。解きほぐす為には息を止めず、吐き出すことです。

また楽しい時は、吐く息中心の、体にたまった古い息を次々と吐き出す呼吸になっている筈です。笑う事が健康に良いといわれる理由も、そういうところにあるのかもしれない。楽しい時は、できるだけ声を出して笑うようにすれば、心と体が一体となり、もっともっと楽しくなり、体も元気になる筈です。

吐いて吸って止める、その一連の呼吸をできるだけ乱さず、規則正しく、ゆるやかに穏やかに出来る人は、次第に心も安定して穏やかになり、ひいては人生そのものが安定して、穏やかで楽しいものになる筈です。この事を裏返して言えば、いつも心穏やかで安定し

腹の据わった人は、大体はゆったりとした穏やかな呼吸をしているということなのです。

常に意識して、深くてゆったりとした呼吸が出来るように、普段から練習し、正しい呼吸法を身に付けることで、必ず自分が変わります。

正しい呼吸には、肉体を健康に、性格を陽気に、人生を明るく変える力があるのです。

呼吸を変える事で、人生が変わります。  
是非一度お試し頂きたいと思います。

(但し、いきなりの水風呂は、人によっては危険を伴う場合があります。かかりつけのお医者さんなどに相談なさってからにして下さい)



## ご案内

平井先生の遺稿集「ん」の正本が、中国語に翻訳され、台湾で出版される事になりました。中国の方々にもきっと多くの感銘を与えることと思います。翻訳本が到着いたしましたら、改めてご案内させていただきます。どうぞお楽しみに。

十月の勉強会は、十月十六日(土)午後七時からです。  
尚、次回十一月の勉強会は、十一月二十日(土)午後七時からの予定です。皆様のご参加をお待ち致しております。

編集発行人

もとはこちら会 資料編集部 北原友也

専用HP <http://www.motoha-kochira.com>

mail: [data3@motoha-kochira.com](mailto:data3@motoha-kochira.com)