

## 呼吸法の研究

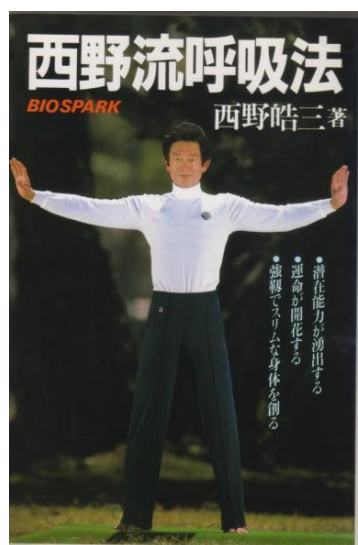
130916

酸素を多く体内に取り入れることが精神と身体の両面に好影響を及ぼすことが古くから知られており、幾多の呼吸法が研究されている。これらの呼吸法は、大きく肋骨を広げたり閉じたりする胸式呼吸と、腹を膨らませたり凹ませたりする腹式呼吸の二種類に分けられる。そして、酸素取り入れの効率は後者が前者の3~5倍も高いことから、多くの呼吸法は腹式呼吸、または腹筋等によってパワーアップされた胸式呼吸が基本となっている。

以下、筆者が体験した呼吸法について概説する。

1. 西野流呼吸法（丹田に意識を置くが、西野氏の著書では腹式とも胸式とも明記されていない。しかし、息を足の裏から吸い上げるイメージは結果的に横隔膜を吊り上げる動きをしているはずなので、腹式呼吸といえよう。）（医師であり、バレエダンサー、武道家である西野皓三氏が独自に考案した呼吸法。）

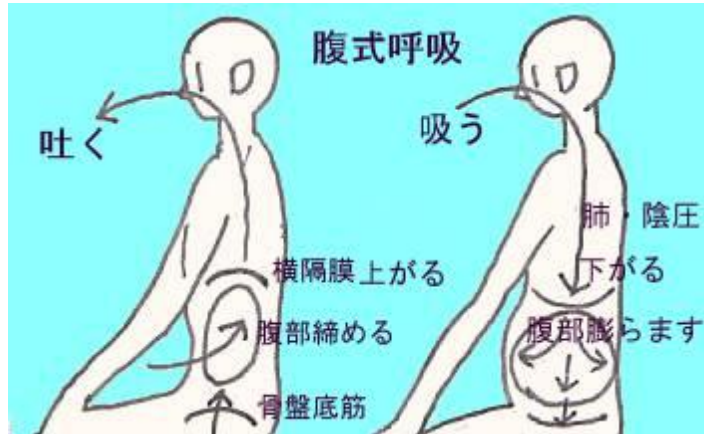
“足芯呼吸”を基本とする。実際は呼吸器が存在しない足の裏から宇宙エネルギーとして息を吸い込み、両足、膝、丹田を経由して背側の内側を通して頭頂にまで運び、軽く息をとめた後、再びUターンさせて鼻、口、喉、胸、と体の前面を通して丹田まで降ろす。このように全身に息を巡らせた後、足の裏から息を吐き出すというイメージで行う呼吸法。天才的パフォーマーは一様に独特の呼吸法をしていることの発見を契機に、やはり天才的なひらめきを有する氏が独自に創造した足芯呼吸をベースにした華麗な振り付けのアクションを伴う呼吸法。体の美しい動きが魅力で、時間があるときにぜひやりたい呼吸法。



2. 正心調息法（腹式呼吸）（塩谷信男という内科医が、60歳のときに考案した呼吸法。40年間毎日この呼吸法を実践し、100歳を越えてもゴルフをされていたという驚異的な事実の裏付けを持つ）
  - ① まず、5秒間で空気を胸一杯に吸い込む。
  - ② 次に、息を5秒間止める。ポイントは肛門を閉めながら下腹部を膨らます

動作。このとき横隔膜は下がる。排便の際にいきむ感じ。肛門を閉めながら行う。

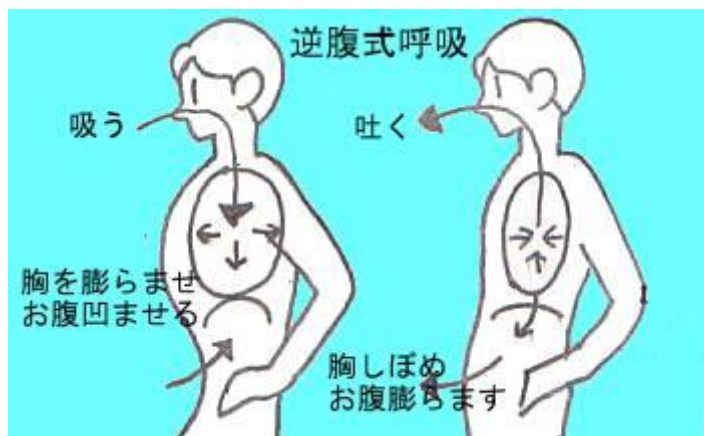
- ③ 最後に、10秒かけて鼻からゆっくり吐く。少しずつ腹をへこませながら吐く



Website “心身皆伝 <http://www.interq.or.jp/capricorn/budofsys/index.html>” より引用

3. 西原式呼吸法（逆腹式呼吸法＝横隔膜呼吸）東京医科歯科大学卒 医学博士 口腔科医 西原克成氏推奨の呼吸法。腹式呼吸の一種であるが、通常の腹式呼吸とは逆。胸腔を最大限まで拡大させることが期待できる。

- ① 鼻から息って横隔膜を上にあげる（＝腹をへこませます）  
② 鼻から息を吐いて横隔膜を緩める（＝腹を緩める、すなわちふくらませます）  
肛門と口唇は閉じておく。

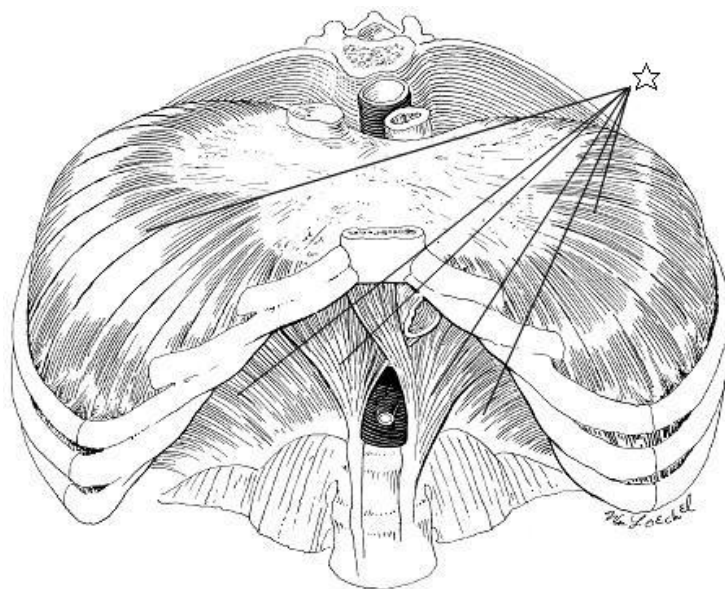


Website “心身皆伝 <http://www.interq.or.jp/capricorn/budofsys/index.html>”  
より引用

\*通常の腹式呼吸は、息を吐く時「腹をへこませ」、吸うとき「腹をふくらます」ように指導されている。西原式はその逆。アシュタンガヨガやパワーヨガでも使われる呼吸法。

\*筋肉の走行から考えて横隔膜が緊張すると下方に下がるはずだが、西原式では、息を吸うときに腹をへこませることで下がりて来る横隔膜を逆に上方に押し上げるように腹筋を使い、胸腔を最大限に拡大させようとするもの。腹の動きに着目すれば逆腹式であるが、腹筋等のサポートを利用した胸式呼吸といえる（中山考察）。

\*横隔膜の生理機能：横隔膜は筋肉。収縮して横隔膜が下制する時には、胸郭は拡張し、吸気が沢山行われるよう働く。上部肋骨は前後方向に拡張し、下位肋骨は横方向に拡張する。



横隔膜：Website “筋肉ガイド [http://www.musculature.biz/40/46/post\\_104/](http://www.musculature.biz/40/46/post_104/)” より引用

#### 参考文献

1. 西野皓三 (1987). 西野流呼吸法. 講談社 東京.

2. 西野皓三 (2010). 西野流呼吸法 生命エネルギー「気」の真髄. 講談社 α 文庫 東京.
3. 塩谷信夫 (2003). 不老力. ゴルフダイジェスト社 東京.
4. 塩谷信夫 (1998). 自在力. サンマーク出版 東京.
5. 塩谷信夫 (2000). 自在力 2. サンマーク出版 東京.
6. 西原克成 (2001). アレルギー体質は口呼吸が原因だった. 青春出版社 東京.
7. 西原克成 (1998). 健康は「呼吸」で決まる. 実業之日本社 東京.