

完全呼吸のマスタリー

脳のシステムを書き換える特殊な呼吸の秘密
古代インド5000年の歴史ある呼吸法を使い
脳機能と肉体のパフォーマンスを向上させる
健康資産の構築メソッドを伝授..

人生の質は、呼吸習慣によって決まる

東洋でも、西洋でも『息をすることは生きること』と言われていました。

僕たちは、生まれた瞬間に長く息を吸い込んで、「オギャー」という産声と共に、息を吐きます。

そして、死にゆく老人は、静かに息を引き取ります..

赤ちゃんが産まれた時にする息から、死にゆく老人の最後の一息まで、人生というのは息によって繋がっていると考えることもできます。

覚えておいて欲しいのは、全ての機能（肉体、精神、感情）は呼吸の上に成り立っているということです。

もし、あなたの呼吸が乱れていれば、肉体の不調、精神の乱れ、感情の乱れが現れてしまい、日々のパフォーマンスが著しく低下してしまいます..

その証拠に、1つのミスが死に繋がるような環境で生きていた『宮本武蔵』も呼吸も大事にしていたという文献が残っています。

つまり、呼吸というのは生きるために必要な動作というだけではなく、あなたの人生の質に大きなインパクトを与える行為なのです。

極端なことを言えば、呼吸に対して無頓着であれば、人生に対して無頓着であると言ってもいいくらいです。

破滅した現代人の呼吸

文明の進化によって、僕たちの暮らしは変化してきました。

運動量から食事、人間関係、テクノロジー、仕事のスタイルなど、複雑に変化しているのですが、当然ながら人間の呼吸も大きく変化しています。

細かい話を言えば、呼吸だけではなく、立ち方、座り方、歩き方などの身体操作まで大きく変わっています。

その証拠に、現代人は、胸（胸郭）が狭くなったり、猫背の人たちが急増していますよね？（病気も増加しています）

呼吸という行為を西洋的に追求すると、解剖学的な構造や運動学などの「物質的な観点」から正しい呼吸を導き出そうとします。

これに対して、東洋的な解釈だと、「精神力」「幸福」「自制心」「観察力」「道徳心」「人間力」などから正しい呼吸を求めています。

西洋と東洋で、呼吸に対して異なるアプローチをしていますが、僕たちがすべきことは、どちらが正しいとか、間違っているとかではなく、彼らの智慧を融合することです。

では、両者の智慧を融合しつつ、呼吸についてお伝えしていきます。

原始人のワイルド呼吸

不完全で不自然な現代人の呼吸

まず、呼吸器に関する一般的な知識（西洋）からお伝えします。

僕たちは、呼吸によって体内に酸素が供給され、体内の二酸化炭素が排出されるというシステムを学生時代に勉強したと思います。

では、「もし、十分な量の空気が吸い込まれなかったらどうなるのでしょうか？」

十分な空気が足りなければ、汚れた血液を浄化できずに、身体に栄養が行き渡らないばかりか、廃棄されるはずだった老廃物が身体に蓄積して害を与えることになります。

そうなれば、

肉体・精神・感情の調子は狂ってしまい、最終的に待っているのは『死』です。

つまり、間違った呼吸をしている人は、十分な呼吸ができていないので、肉体・精神・感情の調子が狂った状態になっているということです。

と、こんなことを考えるだけでも、

『正しい呼吸というものがどれだけ大事なのか？』

が分かってきたと思います。

ちなみに言えば、食べ物を消化するためには、

食べ物に一定量の酸素が結びつくことが必要
だと言われています。（正しい呼吸をすれば消化能力が上がるってこと）

もし、あなたの身体が酸素不足になっており、
食べ物をうまく消化できずに栄養を吸収できないとしたら、
全身に栄養が回らないということです。

どれだけ身体に良い食事をして、
呼吸がエラーを起こしていたら、
身体が栄養を十分に吸収できないので
意味がないわけです。（脳に良い物を食べても意味ない）

それだけではなく、
老廃物を排出することもできないので、
体内にゴミがどんどん溜まってしまうわけです..

つまり、
不完全な呼吸をしていると、
あなたの細胞は一部しか活性化しませんし、
脳の機能も著しく低下することになるのです。

そんな脳のパフォーマンスで、

- ・自分が発揮したいレベルのパフォーマンスができるでしょうか？
- ・仕事終わりに副業ができるでしょうか？
- ・スキルアップのために勉強することができるでしょうか？
- ・正しい自己投資先を見つけることができるでしょうか？

僕は難しいと思います。

だからこそ、

「正しい呼吸は、人生の質を向上させる」

のです。

説明できないなら存在しない？ オカルト扱いの生命エネルギーさん

もしあなたが、

- ・西洋医学じゃないと無理です..
- ・エビデンスが一番大事ですよ！
- ・どこの教科書に書いてますか？
- ・最新の情報じゃないと興味ないです！

などのような
固定概念を持っているとしたら、
これからする話は聞かない方がいいかもしれません。

おそらく、

『オカルトでしょ！』

と一蹴して、このレポートの価値を見誤り、
完全呼吸への熱量を失ってしまうので、
このまま閉じて、レポートを完全にデリートしてください。

ただ、少しでも、

「科学って、今の技術力で計測できることを説明してるだけだよな？」

という真実に共感できるのであれば、

「オカルトかな～」

という猜疑心を持った状態でいいので、
読み進めてみてください。

では、ファンタジーの話を始めます。

僕たちが呼吸をする時、そこには何があるでしょうか？

- ・酸素
- ・窒素
- ・二酸化炭素
- ・ホコリ
- ・水分etc..

色々な物質があると思います。

では、そこに、
生命エネルギーと呼ばれるものがあるとしたら？

これは、東洋の思想で

- ・プラーナ
- ・気
- ・チー

などと言われ、
重宝されてきたのですが..

ここ数十年の西洋思想によって、

『そんなもんないよ！』

と、鼻で笑われた結果、

オカルト扱いを受けている可哀想な存在なんです。

なぜ、このような扱いを受けているかと言うと..

西洋哲学や宗教学では、

『はじめに言葉ありき』

という思想があります。

ざっくり言えば
言葉で説明できないものは存在しない
という考え方です。

そのため、
現在の技術で計測できないものは
全て存在しないという暴論になってしまうわけです。

僕自身も、
全てのオカルトを正しいとは思っていませんが、

『常に、科学の方が遅れている』

という認識はあります。
これはノーベル賞を受賞した科学者も言っていましたね。

まあ、何が言いたいかと言うと..

「世界は、科学やエビデンスでは証明できないことだらけ」

ってことです。

だからこそ、

計測できない「生命エネルギー」は、
存在しないことになっているわけです。

こうなってくると、
これだけ科学が発展した現代で、
これだけ多くの人の呼吸が不完全なのは、

「生命エネルギー」という視点を失っているからかも..

と、1%くらいは思いませんか？

だからこそ、
僕はこのレポートでここに言及しているわけです。

生命エネルギーの利用と貯蔵

色々とファンタジーについて話してきましたが、
では、その生命エネルギーはどうなっているのか？
という話に入っていきます。

まず、僕たちの周囲に存在している生命エネルギーは、
呼吸によって体内に取り込まれます。

そして、この生命エネルギーは、
西洋的に言われている酸素や栄養のように
僕たちが動いたり考えたりするために使われていると考えられています。

この生命エネルギーも、
呼吸によって体内に取り込まれているので、
やっぱり正しい呼吸が大事なんです。

一般的に酸素や栄養は、

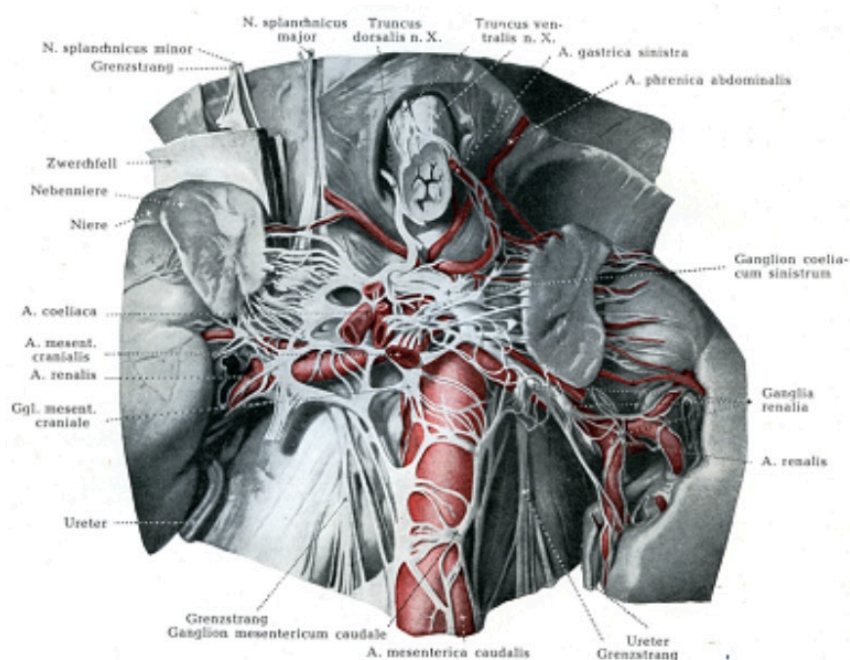
内臓や筋肉に蓄積されると言われていますが、
生命エネルギーも同様に蓄積される場所があります。

そして、その場所こそが、

『太陽神経叢』

と呼ばれる自律神経の集合体です。
(腹脳と呼ばれたりします)

下の解剖図の真ん中あたりです↓



太陽神経叢は、絶えず上下に運動する横隔膜の直下であり、
腹部大動脈と、その分枝の上にまとわりついています。

ヨガをやっている人であれば、
この太陽神経叢の重要さをご存知だと思いますが、
体内に取り込まれた生命エネルギーは
太陽神経叢に貯蔵されているのです。

突然ですが、

もし、あなたが治療家であれば、
太陽神経叢に対して介入してみてください。

「呼吸」「冷え」「便秘」「痛み」「メンタル」
など色々な要素に影響しています。

簡単にまとめると、
あなたの肉体と脳を動かす生命エネルギーは
太陽神経叢に貯蔵され、
そこから各神経を通して、
全身に供給されているということです。

現時点では、エビデンスはありません。
ファンタジーかもね..笑

これ以上は、深く入りませんが、
興味がある人は最新の書籍ではなく、
智慧を継承するためだけに作られた
最古の書籍を探してみてください。

えっ、口と喉がカラカラ？ 自然の法則無視のリスクアップ信号

ファンタジーの話はこの辺で終わりにして、

すごーく普通ですが、
超大事なことを言います。

特別なことは一切言いません。
ごく当たり前のことを言います。

脳のパフォーマンスを上げて、
人生の質を高めたいのであれば、
必ず守ってください。

それが、

『口呼吸を卒業し、鼻呼吸に戻しなさい』

ということですよ。

人間は、口呼吸も鼻呼吸も
どちらでもOKな構造になっています。

しかし、
どちらの方法を選ぶか？で
あなたの人生の質は大きく変わります。

電車に乗っていると
大口を開けたまま寝ている
疲れたサラリーマンやOLを見かけます..

彼ら、彼女らに教えてあげてください。

『口呼吸を卒業し、鼻呼吸に戻しなさい』

と。

まあ、冗談はさておき、
現代人は口呼吸が習慣化している人が非常に多いですが、
空気の正しい通り道は鼻なんです。

ここで、1つ科学的な話をすると、

ある軍隊で行われた大規模な実験では、

「口を開けたまま寝る兵士は、鼻呼吸の兵士よりも伝染病にかかりやすい」

と報告されています。

また、ある軍艦で天然痘が流行した時は、

『死に至った兵士全員が口呼吸だった』

そうです。（これは嘘くさいですがw）

もう1つ例を挙げると、

未開拓の部族を調査した人によると、

母親は赤ちゃんの口を押さえて鼻呼吸するようにつけたり、

寝ている時は、頭を少し前に傾けて口が閉じるような姿勢にしていたそうです。

文明が進歩していないからこそ、

伝統や本能で何をすべきか？が分かっているのでしょう。

口呼吸と鼻呼吸の構造的な話をすれば、

鼻呼吸の方が、

- ・空気中のチリやゴミを除去できる
 - ・肺に入る空気が温められ、内臓が冷えにくい
- というメリットがあります。

ここまで読んだ方は、

「俺は鼻呼吸だから大丈夫！」

って思ってますか？

もし、毎朝起きた時に、
口と喉がカラカラに乾いているとしたら
自然の法則を無視した危険行為です。

構造的に合理的な
鼻呼吸に切り替えてください。

超極端なことを言えば、
口呼吸は、

鼻からご飯を食べるようなもの

です。

ちなみに言えば、
鼻呼吸ができない人は、
鼻呼吸をしていないからです。

人が通らない道が雑草やゴミで汚れるように、
使わなくなった鼻孔もゴミや汚れだらけになってしまうのです。

だからこそ、まずは、
口呼吸から解消しなければいけないのです。

口呼吸からの卒業 鼻の交通整理からスタート

ここでは、3つほど鼻の通りを良くする方法をお伝えします。

まず、1つ目は、
最も効果が高く、数千年前から行われている方法です。

それが、
アーユルベータで行われている

『ジャラネティ（鼻うがい）』

です。

ジャラネティとは、
岩塩を溶かしたぬるま湯を片方の鼻から吸って、
もう片方の鼻から出すものです。

これが難しい場合は、
鼻から吸って口から出してください。
（僕はこっちのパターンでやってます）

2つ目は非常に簡単で、

窓を開けて自然の空気を吸うのですが、
指で片方の鼻をふさぎ
空いている方の鼻から息を吸って、楽に呼吸します。

これを左右交互に
何度も繰り返せばOKです。

かなり効果が期待できるのですが、
「なんか微妙..」という方は、
外の空気がどんな香りなのかを意識してください。

人間は本能的に匂いに敏感なので、
匂いを意識することで、
本能が呼び起こされるので
自動的に鼻の通りが良くなります。

最後に、3つ目ですが、

これはハーブやウィッチヘーゼルエキスなどを使います。

ただ、入手するのが難しいので、

ここでは代用品を紹介します。

僕自身、何種類か試しましたが、

最も効果的だったのは

『タイガーバーム』

というシンガポールの油です。

Amazonやドラッグストアで購入できるので、

試してみてください。

もしあなたが、

「鼻が詰まっているので鼻呼吸が無理！」

という場合は、

上記の3つを試してみてください。

基本の鼻呼吸ができなければ、

脳のパフォーマンスと人生の質を高める

完全呼吸は100%不可能です。

**伝統的なハイクオリティ呼吸と
お粗末すぎる現代呼吸**

僕たち現代人の呼吸は、
気づかないうちにお粗末な呼吸になっています。

それは、
呼吸をする際の構造を考えても明らかです..

呼吸を区分すると、

- ・上肺呼吸
- ・中肺呼吸
- ・下肺呼吸
- ・完全呼吸

に分けることができます。

そして、これらの呼吸の中で、

- ・集中力が続かない
- ・行動力がない
- ・やる気が起きない
- ・なんだか眠い..
- ・継続力がない

などの悩みを抱えている人たちの多くは
「**上肺呼吸**」で生活しています。

上肺呼吸は、
鎖骨呼吸とも呼ばれており、
呼吸をする際には
肋骨と鎖骨と肩が引き上がり、
お腹が凹み、内臓が押されて横隔膜が上がります

主に使われるのは、
胸と肺の上部だけなので、

「最大限の労力で最小限の効果しか得られない」

コスパ最低の呼吸法なんです。

ちなみに、

上肺呼吸はオフィスワーカーに多く、
忌まわしき『口呼吸』の常習犯でもあるのです。

次に、中肺呼吸です。

これは、
上肺呼吸ほど問題がある呼吸法ではないですが、
下肺呼吸や完全呼吸に比べると
遥かに劣った呼吸法です。

一般的には、
呼吸について学んだことのない男性に多く、

吸気時には、
お腹が凹んで肋骨が少し持ち上げられ、
胸の一部が膨らむ呼吸法です。

次は、下肺呼吸です。

これは、
上記の2つに比べて優れた方法です。

この呼吸方法は、

- ・横隔膜呼吸
- ・腹式呼吸
- ・深呼吸

などの名前で広まっています。

おそらくですが、あなたも、
一度くらいは試したことがあるのではないのでしょうか？

ただ、実際には、
この下肺呼吸も完全呼吸の一部を
切り離しただけの呼吸法です..

ご存知かもしれませんが、
腹式呼吸では、
横隔膜が下方に下がり
腹部が膨らみます。

これによって、
上記の2つの呼吸よりも
肺が自由に動くことができるので
循環効率が良いのです。

では、最後に『完全呼吸』です。

勘が良い人は、
お気づきかもしれませんが、
完全呼吸というのは、

『上・中・下の呼吸を全て同時に行うこと』

を指しています。

先に紹介した3つでは、

- ・ 上肺呼吸：肺の上部のみ
- ・ 中肺呼吸：肺の中部と一部の上部のみ
- ・ 下肺呼吸：肺の下部と中部のみ

にしか空気が入らないというデメリットがあります。

しかし、完全呼吸をマスターすれば、
一回の呼吸で肺全体を満たすことができるわけです。

肺の空間を全て満たせる呼吸法と
肺の一部しか満たせない呼吸法だったら
どちらが望ましいか明らかですよ？

すべての呼吸筋がフル稼働 伝統的な完全呼吸

では、実際に完全呼吸の方法に入っていきます。

完全呼吸というのは、
僕たち人間が原則に立ち返る呼吸法なので
特殊な方法ではありません。

現代は、あまりにも情報が多いので、
真新しい手法ではないと
価値を感じない人がいるかもしれませんが、
原理原則というのは基本的なことなんです。

ビジネスの世界でもそうですが、
原理原則を外した状態で
どれだけ真新しいことをやっても無意味です。

完全呼吸はシンプルで強烈な方法ですが、
自分のナチュラルな呼吸にするには
努力と時間が必要です。

完全呼吸をマスターすることで、
毎日の脳のパフォーマンスを高めて
人生の質を向上させるには
本気で取り組む必要があります。

そして、一度マスターしてしまえば、

前の呼吸法に戻ろうと思うことはないでしょう..

こんな感じで、長々と書いていると..

「そろそろ完全呼吸のやり方を教えろ！」

って思いましたか？笑

OKです。

では、なぜ僕がこれほどまでに
完全呼吸の前置きが長いのかと言うと、

何種類もある伝統的な呼吸法が、

「完全呼吸をベースにしている」

からなんです。

要するに、今後の僕のコンテンツで、
何千年も前から人類を癒してきた
伝統的な呼吸法をお伝えしたとしても、

『完全呼吸』ができなければ意味がない

ってことです。

例えば、

- ・神経速度を高めて脳機能上げる呼吸法
- ・生殖機能を高める呼吸法

- ・性エネルギーを行動力に転換する呼吸法
- ・全身の細胞を調和させる呼吸法..など

色々な呼吸法があるのですが、
これら全ては、完全呼吸を基礎にした呼吸法なんです。

ということで、
本来の原則に立ち返る
自然回帰の完全呼吸のやり方に入っていきます。

伝統的な完全呼吸マスター 人間の原点回帰でQOL向上

実際に、完全呼吸をやっていくのですが、
非常にシンプルな
たった3つのステップで
完全呼吸を身につけることができます。

Step1：背筋を伸ばして立つ or 座る

鼻から一定のペースで息を吸います。
まずは、肺の下部を空気でいっぱいにします。
ここでは横隔膜を使うことで、
内臓に圧がかかり腹部が前に押し出されます。

次に、肺の中部を空気でいっぱいにします。

この際には、
下部肋骨、胸の骨、胸郭を外に押し広げます。

次に、肺の上部を空気でいっぱいにします。

胸の上の方を突き出すようにして、
胸（一番上の肋骨～7番目までの肋骨）を持ち上げます。

最後に、お腹の下の方を少し引っ込ませます
（これをする、肺の支えになるので、上部に空気が入りやすくなります）

このように書くと、
下、中、上、と別々の動作のように感じるかもしれませんが、

吸う動作は『一息』なので、
横隔膜を下げてできた空間から一番上の鎖骨まで、
胸全体（胸腔）がひとつながりの動きによって
広げられることを意識してください。

最初は難しいと思いますが、
一定のペースでスムーズにできまで
反復練習をしてください。

ひとつながりの呼吸に慣れてきたら、
空気を吸った時に空気中の
生命エネルギーが体内に入り、
太陽神経叢に貯蓄されるイメージ
をしてみてください。

Step2：吸い終わったら、3～5拍息を止める

完全呼吸で空気を胸いっぱい吸い終わったら、
安静時の心拍数の3～5拍分だけ息を止めてください。

「ドクン、、ドクン、、ドクン、、ドクン、、ドクン」

と、自分の心拍数に合わせる事が大切です。

Step3：ゆっくりと息を吐く

息を止めたら、
ゆっくりと息を吐いてください。

この時、胸の位置は動かさずに、
お腹を少しだけ凹ませます。

肺から空気が出ていくのに合わせて、
ゆっくりとお腹を持ち上げていきます。

息を全て吐き切ったら、
胸とお腹を緩めます。

以上が、
完全呼吸の3ステップです。

この3つのステップを実際にやって頂ければ、
全ての呼吸筋がフル稼働し、
一番奥にある肺胞までが動いていると
感じられるはずです。

もし、難しい場合は、
お腹の上に軽く両手を乗せて、
鏡で確認しながら行くと習得しやすいので
試してみてください。

ただ、もしかすると、
完全呼吸をやってみたけど

- ・逆に吸いにくい
- ・頭がクラクラする
- ・呼吸するだけで疲れる

という方もいると思います。

このような方は、これまでの呼吸が
1つの呼吸方法に依存しすぎたことで、
その他の呼吸筋が使えなくなっている可能性が高いです。

このような現象は、
上肺呼吸メインの人に多いのですが、
完全呼吸が吸いにくく感じる場合は
準備運動として、上肺呼吸、中肺呼吸、下肺呼吸をやってから
完全呼吸に移ってください。

ただ、吸いにくいからと言って、
いつもの非効率な呼吸に戻すのは、
無意味なのでやめてください。

完全呼吸が吸いにくいのは、
あなたの呼吸筋が衰えていることが原因です。

そのまま放置しても直近では問題ないですが、
今後、年齢を重ねたときに、
色々な症状として現れてくると断言できます。

脳のパフォーマンスを高めて、
自分の人生の質を向上させるのであれば、
本気で完全呼吸に取り組んでください。

まずは、

『習うより慣れろ』

です。

それでは、考えるよりも先に、
椅子から立ち上がって、下肺→中肺→上肺の順で、

肺に空気を入れ始めてください。

まずは、何分でもOKなので、
最低でも10日間は継続しましょう！

あなたのナチュラル呼吸が
完全呼吸に変わった時..

「感情」「肉体」「精神」「思考力」
「やる気」「行動力」「継続力」など..

これら全てが、
クオリティアップした自分自身に
出会えることをお約束します。

追伸

以上が、
脳のパフォーマンスと人生の質を上げる
完全呼吸についてです。

色々とお伝えしてきましたが、
まだまだ、呼吸の入口に過ぎません。

人間の呼吸にはもっと奥深い作用があり、
その中には、

- ・感情を自在に操る呼吸
- ・相手をリラックスさせる呼吸
- ・集中力を上げる呼吸
- ・トラウマと対話する呼吸
- ・肉体を若返らせる伝統呼吸..

など、あなたが知らない
伝統的な呼吸が存在しているのです。

そして、今回は、
呼吸だけにフォーカスしてきましたが、

これ以外にも、

- ・各内臓を若返らせるデトックス
 - ・全身の血液をナチュラルに洗浄するメソッド
 - ・口臭を消し去る肺のデトックス
 - ・DNAを呼び覚ます特殊な姿勢
 - ・疲れた肉体を瞬時にヒーリングするボディワーク
- など、

あなたの肉体には、
色々な可能性が秘められているのです。

そして、僕が経営していた
体質改善サロンの超VIPカスタマーのみに
提供していた裏ハーブメソッドなども

ニーズがあれば、
今後のコンテンツで公開していく予定です。

ということで、
もし、今回の完全呼吸レポートが参考になった場合は、
感想などを頂けると嬉しいです。

それでは、
最後までお読み頂きありがとうございました。

shun