

the Habit of Deep Breathing
Morita Atsushi

なにもして

いないのに

調子が

いい

ふだんの「呼吸」を
意識して
回復力を高める

森田敦史
もりたあつし

はじめに

肩が凝る、腰が痛い、疲れが抜けない。

集中力が持続しない、元気がない、いつも不安……。

挙げればキリがない心身の不調、その根本的な原因は、どこにあるのでしょうか？
たとえば、よく言われているものに骨盤や背骨の歪み、あるいは筋肉や関節の硬さ
などがあります。

しかし、それらは本当に根本的な原因なのでしょうか？

じつは、骨盤が歪んでいても、背骨が歪んでいても、筋肉が硬くても、関節が硬くても、元気な人はいます。

逆に、骨盤がさほど歪んでいなくても、背骨がまっすぐでも、筋肉が柔軟でも、関節が柔らかくても、不調に悩まされている人も実際にいます。

それは一体何を指し示しているのか？

私のところには日々、体調を崩し、不調に悩む方々が多く来院されています。

症状のレベルはさまざまです。何となく体調がおかしいという人もいれば、もう体力・気力の限界という人、既にそれを通り越してしまった人もいます。

そのほとんどの人たちに共通している深い問題は、「呼吸」にあります。

これをお読みの方々は、呼吸に対して「酸素を取り入れて、二酸化炭素を出すもの」というイメージをお持ちではないでしょうか。

しかし、呼吸とは、単に「息を吸う・吐く」ということだけではありません。

呼吸は、筋肉や関節、内臓や免疫、循環、体と心のすべてに対して根本的な要素として関わってくるのです。

かくいう私も20代前半までは不調だらけでした。

13歳のときにクローン病という腸の難病（特定疾患）を患い、チック症、自損、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・腰椎椎間板ヘルニア、両股関節骨折、関節の炎症や変形など心

身に關わる病氣を数多く経験してきました。

クローン病が酷いときは、手押し車を使わないと歩けないほどでした。

東洋医学の道に進んだのもその経験からで、東洋医学をはじめ、整体、民間療法、健康法、食事療法などさまざまなものを実践したり、また勉強してきましたが、根本的な解決には至りませんでした。

最も症状が酷いときは、関節の激痛、発熱、下痢が1日中襲ってきます。

下痢を繰り返すことよって痔になり、トイレに入るたびに激痛に襲われ、また食べても嘔吐し、夜寝ようと思えば喘息のような咳が止まらなくなり、2〜3時まで眠れない。そんな日々を過ごしてきました。

そんなときに、あることに気づきます。

ある呼吸の仕方をしていると、苦痛が和らぐということでした。状態が良くなっているわけではないのに苦痛が少し楽になったのです。

さまざまな治療法や健康法で結果が出なかったこともあり、もう病氣を治すとか治

ささいではなく、「自分がいかに楽にいられるか？」という視点に立って、徹底的にその呼吸の仕方ですべてを過ごすようにしました。

これが呼吸を整えるという作業です。

呼吸を整えて過ごすと、あれだけ酷かった症状は1年も経たないうちにほとんどなくなってしまうのです。最初はまったく理解できませんでした。あれだけ色々と勉強しても結果が出なかったのに、呼吸の質を変えただけでどうしてこんなに結果が出てしまうのか？

実はそれ以来、今に至るまで15年以上、症状は出ていません。

症状が改善しただけではありません。集中力や体力、疲れにくさなど仕事のパフォーマンスも上がりました。

1日15時間働いても次の日に疲労が残らない、朝起きてからノンストップで仕事をしても夜に疲れていない、そんなことも起こりました。

この呼吸を整えるということを人に伝え始めるきっかけになったのは、仕事のパー

トナーでもある妻の存在です。彼女も腰椎骨折後遺症、アトピー性皮膚炎、背中の痛み、冷え性、生理不順等、不調のデパートでした。

あるとき、妻に何でこんなに元気になったのかと聞かれたので、呼吸を整える方法を伝えてみました。結果としてやはり1年も経たないうちに、ほとんどの症状が改善し、私と同じような心身の変化を体験しました。

この呼吸を整える方法は、もしかしたら多くの人にあてはまることなのかもしれない。そう思い、さまざまな研究・検証をするとその思いが確信に変わり、人に伝え始め、一人、また一人と結果を出す人も増え、そうして今に至っています。

日々の忙しさから体調を崩す30代〜50代の現役世代の人も多く結果を出し、心身の不調を改善するだけではなく、仕事のパフォーマンスを上げている人も少なくありません。

呼吸を整えるということは、体調を整えるだけではなく、一人のビジネスパーソンとして進化し続けていくことにも大きな成果を上げることができるものなのです。

自分の心身すべてに関わる呼吸。

それは、いつてしまえば、自分自身そのもの。

呼吸の状態を見ていくと、結果的に行きつくところは、「ふだんの自分」になります。呼吸を整え、ケアするということは、「ふだんの自分をいかに洗練させていくか？」というテーマにもつながってくるのです。

それを踏まえて、本書は「自分を知る」ためのことが多く書かれています。

それは、不調や体調不良からの脱却、体調管理や、傷めない体づくりのために、絶対に必要なことです。

どんなに健康知識を学ぶよりも、100種類の健康法を実践するよりも、

「あっ、このままいくと体がヤバイ」

という感覚（体の声）をどこまで繊細に身につけられるか、その上で、この声に嘘つかずに生活できるか、ということ以上に、大事なことはないのです。

その感覚を知るのに、最も使えるツールの一つが「呼吸」なのです。

本書は、人間が持つ普遍的な課題を、呼吸という視点から明らかにしていくとともに、「ではどうすればいいのか?」という具体的な方法や考え方の紹介を通して、「自分を知る」ということの一助になればと思います。

1章

忙しさで失われた体の**感覚**を取りもどす

呼吸が浅いと体の力みが抜けなくなる

生活の中で、実は息が止まっている

「体の声」が不調を予防する

その体で、いつまで働けますか？

2章

毎日楽でいられる自分の**呼吸**を見つける

体は、息を吸えば膨らみ、吐けばしぼむ

深呼吸を多くの人が勘違いしている	30
姿勢で呼吸のしかたは変わる	34
椅子で実践してみる「自然呼吸法」	40
・STEP1 姿勢	
・STEP2 無用な力み(動き)を出さない	
自分の呼吸状態を掴む	44
・STEP1 自分の呼吸の幅を掴む	
・STEP2 呼吸による膨らむ力としぼむ力を掴む	
・STEP3 膨らむ力としぼむ力の切り替わり、中心を掴む	
・STEP4 呼吸エリアを4分割する	
・STEP5 呼吸エリア3の上限と下限を掴む	
呼吸のニュートラルが持つ意味	53
なぜ整体・マッサージを受けても、すぐにもとに戻ってしまうのか？	55
呼吸エリア3を死守する必要はない	56
膨らむ圧力が自然治癒力を妨害する	59

3章

パフォーマンスを上げる1日1回の「静」の時間

ストレスから現代人は息でパンパンに膨らんでいる

吐く力とお腹の癖

古来からの言葉に呼吸を学ぶ

呼吸の感覚をさらに磨く

・ WORK 1 “力みなく” “緩みやすい” 呼吸状態を探す

・ WORK 2 呼吸による“力み”と“緩み”を感じ取る

・ WORK 3 “力みやすさ” “緩みやすさ”をさらに体感してみる

・ WORK 4 縦呼吸と前後呼吸

2章のまとめ

呼吸の力と自然治癒力

呼吸の力を引き出すための呼吸法

・基本呼吸法（呼吸・整体深呼吸法）

・うづくまり呼吸法

・肋骨呼吸法

・腕抜き呼吸法

肩を開ける（呼吸を落ち着かせる、緩みを促す刺激法）

↳刺激によって呼吸状態を変え、力みから緩みに誘導する↳

・肩を開ける ベーシック編

・肩を開ける 傾き編

・肩を開ける 捻り編

・耳抜き

・脚の疲れを取る

より作用させる呼吸法にするための学び

↳体の中に生じる力を通していく↳

・手のつき方

・足のつき方

4章

ふだんの自分を洗練させていく所作・人間学

- STEP 1 壁に手をつく
- STEP 2 四つん這いになる
- STEP 3 肩を入れていく
- STEP 4 地面を蹴って引き起こす
- STEP 5 腕を抜く
- STEP 6 体を捻る
- STEP 7 ももを引き込む

変えるべき2つの呼吸力

呼吸は動きに、動きは呼吸に影響する

- WORK 1 呼吸が動きに及ぼす影響を知る
- WORK 2 動きが呼吸に及ぼす影響を知る

5章

できる人は「ふだん」を大切にして「ふだん」を見る

所作が乱れると呼吸も乱れる

具体的な行為であるほど意識しやすい

最小スケールの所作で呼吸をチェックしていく

1日1000回自分を変えるチャンスがある

こんなときに所作は乱れる

自分を良くする方法は自分で考える

4章のまとめ

呼吸がもたらす人生への好影響
「理解する」と「感じる」は違うこと
根源的な、本能の安心を手に入れる
心も体も循環している

人との関わりの知恵を学ぶ

199

呼吸のニュートラルを基準として生きてみる

202

人をどう見て、人からどう見られるか

204

呼吸と実感の哲学

206

5章のまとめ

211

おわりに

212