

酸素不足からの脱却：健康増進と潜在能力を引き出す呼吸法：要点資料

一般人が知らない肺活用の秘訣

■ 1 ■ 本日のゴール：イントロダクション

- 天才脳・脳細胞を成長させる栄養と呼吸の関係の理解
- 内的意識をより活用しやすくする為の呼吸法の紹介 と 実践

■ 2 ■ スーパーマインド(23年10月テーマ)からの考察

以前、内的意識を活用した天才脳を形成するための3つの行為をお伝えしました。

- ①心の中で、「感じたこと」を「言葉に出して」表現する
- ②フィードバックの輪を作る
- ③全ての現象をポジティブに受け止める

この3つにより、目的の機能を果たす脳細胞の活性化と血液循環の改善によって、脳細胞の成長＝シナプスの増大を促し、内的意識との連結を強化できることをお伝えしました。

そして、今回は、この脳の成長を図る為の栄養についてと、その栄養を運ぶための脳の血流をよくする呼吸の方法について、お伝えします。この両方を合わせて活用することで、潜在能力がより発揮でき、より健康増進が期待できます。

■ 3 ■ 脳細胞に必要な栄養とは？**1. 脳の働きを活発にする三要素**

脳細胞の健康に必要なものは、①酸素 ②糖 ③タンパク質

- ①**酸素**…脳の重量は、体重の2%、しかし、その酸素供給量は、全酸素供給量の20%を消費している。

- 脳は、思考をつかさどっている臓器
- 脳細胞 は全身の各機能維持に必要なホルモンを生成・分泌・指示をする箇所。

酸欠になると意識消失や、脳機能低下、5分供給されないと死に至る。

認知症や脳血管疾患は、血管内に十分な酸素と栄養供給で、予防が可能になる可能性大。

- ②**糖** …脳は**肝臓が生成した糖だけ**を受け付ける。全体の糖消費量のうち、脳は46%も消費する。
肝臓の働きの低下→ 脳の働きも鈍る。十分な酸素供給で血液循環も改善、肝細胞も活性化する。

- ③**タンパク質**…体の細胞をつくる栄養素。植物性タンパク質が有効:主に野菜からの摂取が望ましい。

以上から、**脳の成長に最も重要な栄養は、①酸素である**ことが理解できる。

2. 一般的には酸素不足！

通常、多くの老若男女は胸呼吸＝浅い呼吸をしている。その為、肺全体の20%程度しか酸素が行きわたらない。その呼吸では、生命の維持はできても、脳や体を積極的に健康にすることは難しい。

3. 脳や体を積極的に健康にする呼吸 3つの条件

天才脳(＝スーパーマインド)を形成し、アンチエイジングという視点で次の3つの条件がポイント。

- ① **肺全体の十分な酸素供給ができる** ② **血流が良くなる** ③ **望む部位(脳・臓器)が活性化する**

■ 4 ■ スーパーマインドを育てる呼吸法**1. 活用の手順 … より効果的にする為に3から1でαレベルに入る。****◇1◇ 完全呼吸 S 法の実践…順序**

- ①吸息 ⇨②止・充息 ⇨③吐く息 ⇨④フン呼吸… ①から④5(～20)回 繰り返す。
時間があれば、下記◇2◇に移る。

◇2◇ 通常の呼吸に戻して、自分に必要なテクニック(マインドの鏡・夢など)をプログラムする。

◇1◇の②止・充息の段階でやったプログラムを強化しても良い。

◆期待効果

- 広く、大きく、深い呼吸によって、十分な酸素と栄養分の摂取、**酸素供給量の増大・蓄積能力が高まり**、体の細胞が活性化する。
- 目的の神経細胞のシナプスが增加し、内的意識の力がより発揮できる可能性が高まる。願望実現、問題解決、健康維持・回復が強化される。
- 呼吸法が習慣化すると…心がより落ち着き、心身に気力が充実、精神(心)が澄み切る。いわゆる肝が座って感情が安定し、より冷静に、平常心で対処できるようになる。

2. 完全呼吸 S※法の具体的実践方法と注意点 (※Sはスーパーマインドの略)

< 基本注意点 >

- 背筋をまっすぐにして座る…背筋をまっすぐに保つことで、空気が肺の隅々まで入るようになる。
- 肩は下げ、顎を軽く引く。 ➤ 静かに、深く、長く行う。 ➤ 無理はしない。

完全呼吸 S 法の流れ ① 吸息 ⇨ ② 止・充息 ⇨ ③ 吐く息 ⇨ ④ 1(ワン)呼吸
時間比率 1 : 2

①肺全体に十分な酸素供給ができる

事前準備: 3から1でアルファレベルに入る。

お腹をグッと凹ませて、鼻から息を吐ききる。(この後、力を抜くと自然にお腹に空気が入ってくる)

- ① 息を吸う(吸息)…**肛門を締める**。鼻から静かに**お腹に息を吸いこむ**。(肺の下部、肺底まで入れる為)
次に**胸に吸い込む**。その次に**肩に吸い込む**。(肺の上方にまで空気を満たす為)

ポイント ○鼻呼吸 ○息を吸う順番 お腹→胸→肩※ …肩※は後ろに引く感じ。

※鼻呼吸の効果: 空気を適度に温めて湿らせ、鼻毛や粘膜でほこりや細菌を除去できる。

副交感神経が優位になり、心拍数や血圧を下げ、リラックス効果をもたらす。

これにより、脳への血流量が増え、酸素の供給量もアップする。

注) ①吸息でしっかり息を吸い込んだ結果、苦しく感じる場合には、“クス”と軽く息を鼻からぬく。

- ② 止・充息…十分吸いこんだら**息を止める**。

吸い込んだ空気を横隔膜を軽くグーッと下げる感覚で、**下腹部(丹田へそ下拳大。第2のチャクラ)まで押し下げ**、丹田に意識を集中する。

ポイント ○肛門を締めたまま実践。

○息を止める時間は、苦しくない程度。数秒ないしは10秒位

- ③ 息を吐く …**肛門を緩める**。

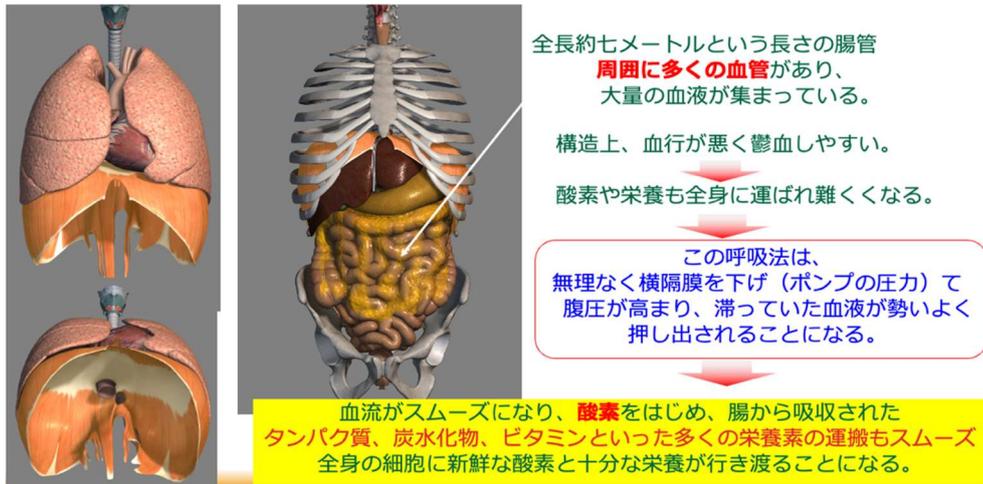
お腹、胸、肩の順番に息を抜いていく。鼻から静かにゆっくりと吐き出す。

- ④ **ワン呼吸** …普通の呼吸を一回して息を整える。(①に進む為に吐き切る)

(息が整っていない場合は、2回)

◆ ①～④の呼吸を5回から20回行う。少なくとも1トライにつき5回位、実践してみよう!

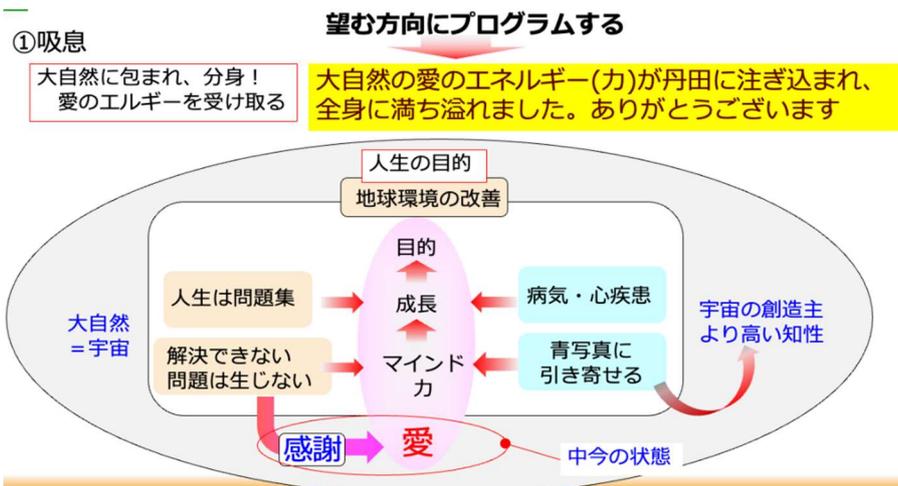
3. 完全呼吸 S 法で、なぜ、②血流が良好になるのか！



4. 完全呼吸 S 法は、なぜ、③望む部位(脳・臓器)が活性化するのか！

成長の法則

- 活用することにより、その箇所が成長する。↔ 使わなければ衰退する
 - その箇所を意識して使うと より成長する。→大自然の法則
- } 望む方向にプログラムする



③ 止・充息 …ここで望む結果を得るプログラムをする。言葉、又はイメージで。

例えば、『〇〇病気が完治しました！ありがとうございます。』

現在形、過去形で肯定的宣言。予祝する。

④ 吐く息 …『体内の老廃物・邪気が全て吐き出された。全身はきれいになった。(or、若返った)』

ありがとうございます。』

備考>呼吸は二酸化炭素を体外に排出するのに、必要不可欠。

体内毒素の70%は、呼吸を通して排出される。

5. 完全呼吸 S 法の実施上の補足

- 完全呼吸 S 法が、習慣化し、無意識にできるようになったら、各①②③プロセスのプログラムを追加していく。
- 完全呼吸 S 法のみを、隙間時間(5分間)を利用して、1日数回(できれば5回位)実施することが望ましい。

この習慣化により、酸素供給量、酸素保有量、共に増大し、脱酸素不足となり健康増進する。

■ 完全呼吸 S 法の流れ 別解説バージョン ■

— 事前準備 —

- ① 3から1でアルファレベルに入る。
- ② お腹をグッと凹ませて、鼻から息を吐ききる。(この後、力を抜くと自然にお腹に空気が入ってくる)
- ③ 肛門を締める。★

— 吸息 —

- ④ 鼻から静かに**お腹に息を吸いこむ**。…下腹部が膨らむ。意識的に丹田を膨らませる。
- ⑤ 胸に吸い込む。
- ⑥ 肩に吸い込む。肩を少し後ろに引く感じ。(肺の上方にまで空気を満たす為)
注) しっかり息を吸い込んだ結果、苦しく感じる場合には、“クス”と軽く息を鼻からぬく。

— 止・充息 —

- ⑦ 息を止める。
- ⑧ 吸い込んだ空気を横隔膜を軽くグーッと下げる感覚で、下腹部(丹田)まで押し下げる。

ポイント ○丹田を意識する ○肛門を締めることも意識する
○息を止める時間は、苦しくない程度。数秒ないしは10秒位

— 息を吐く —

- ⑨ 肛門を緩める。★
- ⑩ 鼻から、お腹、胸、肩の順番に息を抜いていく。

— 1ワン呼吸 —

- ⑪ 普通の呼吸を一回して息を整える。(息が整っていない場合は、2回)

この一連の流れを5回から20回行う。
少なくとも1トライにつき5回位、実践してみましょう。