

できる! 体と心が楽になる

呼吸法 健康術入門

本体 750円+税

齋藤孝さんの「三・二・一・十五」の呼吸法で心を整える



ソウル五輪銅メダリスト
上級メンタルトレーナー
田中ウルヴェエ京さん

ひと呼吸で
心が落ち着く
スゴ技



椎名由紀さんが
白隠禅師に教わった
2つの秘法



呼吸法で人生が変わる!

宝島社

肩こり、腰痛、冷え性、虚弱体質、イライラ、無気力、うつも解消



シユミツツ千栄子さんの
ミラクル完全呼吸法で
体を活性化



グーグルの
研修プログラムで
EQをアップ!

詩人・谷川俊太郎さんの呼吸の先生
加藤俊朗さんに教わる
心をきれいにする息の吐き方

立ち姿がじつに様になる加藤俊朗さん。「地に足がついている」とは、こういう人のことをいうのでしょうか。さすがは呼吸の達人です。詩人・谷川俊太郎さんの呼吸の先生でもある加藤さんに、生命力・潜在力を開花させる「加藤メソッド」の呼吸法の基本を教えてくださいました。



かとう・としろう●1946年、広島生まれ。国際フェルデンクライス連盟認定公認講師。厚生労働省認定ヘルスケア・トレーナー。産業カウンセラー。横河電機グループや医療法人などを通して、加藤メソッドのレッスンを全国各地で開催。
HP: <http://katotoshiro.com>
Twitter: [@katotoshirou](https://twitter.com/katotoshirou)
Facebook: <http://p.tl/1fN3>

加藤俊朗さん

詩人・谷川俊太郎さんの
呼吸の先生

息を調えれば、

幸せに生きられる！

生まれたときの呼吸を 取り戻す加藤メソッド

赤ちゃんの呼吸を取り戻す 「加藤メソッド」の呼吸法

だれでも生まれたら死ぬまで息を続けます。息を止めたら人は死んでしまいます。当たり前なのですが、自分の生命維持のために「呼吸」はとても大事だということを肝に銘じてほしいと思います。理想の「呼吸」は、だれもが赤ちゃんのときにしていた「生まれたときの呼吸」です。本来、生まれたときにやっていた呼吸をもう一度取り戻すためのひとつの手法が、「加藤メソッド」の呼吸法です。赤ちゃんが生まれた瞬間には、おぎやーと産声をあげますね。このとき最初の息を吐くんです。そして死ぬときには「息を引きとる」というように、最後の息を吸って死んでゆく。「呼吸」とは、「吐いて吸うこと」なのです。

呼吸の原理

呼吸(息)は吐いたら吐いたぶんしか入ってきません。たとえば5吐いて6入ってくるというパンプクします。逆に、5吐いて4しか入って

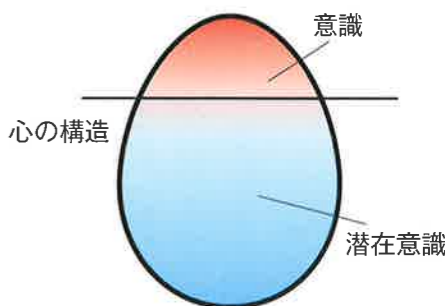
こない、いつか息が切れます。自然にしている呼吸は、吐いたら吐いたぶんしか入ってこないのです。5吐くと5入ってきます。これが呼吸の原理です。吐いたぶん、入ってくるのが呼吸の原理。出したぶんしか入ってこないのです。吸ってばかりだとなにも入ってきません。だからまずは吐くこと。「吐いて吸う、吐いて吸う」リズムが「呼吸」なのです。

息と心

「息」という漢字は、「自らの心」と書きますね。息と心は同じだということ。つまり、あなたの息の状態は、あなたの心の状態を表しているのです。息の仕方を調えようと、心の状態も調います。心が病んでしまうと、気持ちが悪く、萎えてしまえば、体にも症状が現れます。心が痛むと、呼吸が速くなったり、乱れたりして、胸や肩で息をするようになり、一瞬止まったり、不整脈になってしまうこともあります。そんなときに、「吐いて吸う、吐いて吸う」リズムで呼吸をして息を調えると、心も調うのです。

◆潜在意識の2つの特徴

- ①意識して同じことを何度も繰り返すと入る
- ②入ったら意識しなくても勝手にやってくれる



※ただし、よいこと悪いことの判断はしないので、意識してよいことだけを入れること。

人生を決める 潜在意識

潜在意識とは、どのようなものでしょうか。
心の構造は氷山に似ています。氷山は、海面上に見えるわずかな部分と、水面下に沈んで見えない大きな部分から成ります。

心が見える部分とは、私たちが思ったり考えたりする「意識」です。自分という全体から見ればほんの一部分なので、「小さな自分」といえます。一方の見えない部分は、無意識とも呼ばれる「潜在意識」です。氷山でいえば海中に沈んでいる部分で、全体に占める割合が圧倒的に大きいので「大きな自分」です。人生を決めるのは「小さな自分」ではなく「大きな自分」なのです。大きな自分である「潜在意識」には、大きな特徴が2つあります。

ひとつめは、意識で同じことを繰り返すと、潜在意識に入り込みます。例はテレビのコマーシャルです。コマーシャルはこうした原理を利用したもので、繰り返し同じフレーズ、映像を見せることで視聴

者の潜在意識に入り込み、無意識のうちにその商品を選ぶよう促しています。

2つめは、潜在意識は入ったら意識しなくてもやってくれるということなんです。たとえば、習慣やくせです。よい習慣は、あなたを輝かせよい人生をつくり出します。悪いくせは、自分を悪くしてあなたの人生を台無しにします。

潜在意識は、日ごろから繰り返しされる私たちの思考や考え方で変わってきます。物事のよい面を捉えるプラス思考であれば、そのまま潜在意識に取り込まれてよい行動をします。

反対に、マイナスな面ばかりを意識すれば、不安と心配で毎日が憂うつになります。

よくも悪くも心で思ったことが時間が経過するとあなたの人生に現れます。不可思議なことではありません。人間は、自分の心の置きどころによって、健康も人生も決まるのです。

肯定的な感情は プラス思考が基

幸せに生きるには、いつもプラス思考ができればいいのですが、私たちの思考は否定

◆人間の感情とは

- ①喜びや楽しみなどのプラスの感情
- ②不安や憎しみなどのマイナスの感情

人間の思考は、マイナスの感情に支配されやすい!

的な感情に支配されやすい性質を持つています。

感情は、大きく分けて2つに分かれます。
ひとつは、安心、喜び、楽しみ、感謝などの肯定的な感情です。

もう一方は、不安、心配、恐れ、憎しみ、悲しみなどの否定的な感情です。

肯定的な感情のときは気持ちに余裕があるので、思いやりを持って他人と接することができます。言葉づかいや態度、行いに表れて、相手を喜ばせることもできます。そうすると、思考は積極的になります。

しかし、否定的な感情のときは、物事をまず自分本位で



考えてしまいます。他人から気に入らない言葉や不愉快な態度を感じたときには、否定的な感情にスイッチが入ってしまふ。すると、思考は消極的になってしまふのです。

大事なことは、心のなかをよい感情で満たして思考を積極的にすることなのです。これが難しいのです。日常生活や人間関係で起こる出来事一つひとつに対して、心が反応して肯定的になったり、否定的になったりするのです。

きちんと息を吐くことで 人生もよくなる

人は経験を積み重ねるたびに、いろいろな感情を潜在意識にためていきます。否定的な感情が多くを占めると、心

のなかにゴミやほりりがいっぱいたまってしまうので捨てなければなりません。

そこで呼吸法で、息を吐いて心を調べます。「息調べ」といって、心調えは息調う。息即心。心即息。息は心なり。」というの古人の言葉です。

呼吸は潜在意識にもつながっています。呼吸法によって潜在意識へアクセスして働きかけることができます。

息をきちんと吐くことで、潜在意識にたまっている悪い感情を捨てることができます。呼吸によって悪い感情を捨てることによって、心がきれいになります。

そして、呼吸で息を調べて心がおだやかになると、不安や心配ごとが湧いてこなくなり、生きているのが楽になります。

呼吸によって悪い感情を捨てて、肯定的な感情で満たされてくると、思考が変わります。さらに、よい思考からよい行動をするようになるのでよい評判

吐くことは、捨てること
悪い感情を捨てて、
人生を善因善果のサイクルへ

◆丹田の3つの役割

- ①悪い感情を捨て、よいものを取り入れるフィルター
- ②よいエネルギーを集めるタンク
- ③エネルギーを全身に送り出すエンジン

呼吸によって丹田を養い
生きる力を高める

呼吸で大切なポイントが、丹田を使って息を吐き出すことです。丹田は、おへそから約9センチ下あたりにあります。臓器としてお腹にあるものではなく、「肝っ玉」といわれるようなエネルギーのかたまりを感じられる、体の軸となるところです。

丹田のおもな役割は3つあります。
ひとつは悪い感情や邪気を除去するフィルター。

ひとつは生命エネルギーをためるタンク。
ひとつはエネルギーを全身に送り出すエンジン。

エネルギーが丹田にたまると、精神、気力、胆力が養われ

て心が強くなり、おのずと「胆が据わった」状態になります。

胆が据わるといえるのは、周囲の人や出来事に振り回されたり、あわてたりしないこと。そして、目の前のことに動じずに、ピンチを乗り越えてゆける力を持つることです。そのためにも、日常的に丹田を使うことが大切です。

日本人の昔の日常生活には、自然に丹田を動かす動きが多く含まれていました。

たとえば、和式トイレや洗濯板と桶を使う洗濯は、しゃがんで両足で踏ん張ることによって下腹部や腰まわりの筋肉を使っています。天秤棒やしょいこは、重いものを運ぶため

に丹田に力をこめて体のバランスをとっていました。

いまでは生活様式が変わり、こうした動きは生活のなかからなくなってしまう。トイレも洗濯も自働機になって便利。しかし、生きる力である丹田の力は弱くなってしまうのです。

体の感覚に気づくことで 感情をコントロールできる

加藤メソッドの呼吸法では、心(意識)と体(感覚)をひとつにしていきます。そこで大切にしていくのが、「気づき」です。呼吸をしながら、「意識の使い方」と体のなかに起こる「感覚を実感する」ことに留意するのです。



基本 1

お腹で吐く



軽く目を閉じて足を組み、姿勢を正す

呼吸の基本はお腹を使うことです。息の仕方は、吐くときお腹をへこませます。そして吐いたら力を抜きます。ただ吐くだけです。胸ではなくお腹です。



仙骨を立てて、上体をまっすぐにします。天からつむじが引き上げられるイメージで、あごを引くとよい

基本 2

丹田で吐く



丹田はへそ下9センチ

丹田に両手が指を当てるとわかりやすい

丹田はお腹の中心で体の軸となるとても大事なところです。息を吐くとき、丹田を後ろにひきよせます。吐いたら力を抜きます。丹田を意識して「吐く」だけです。

「生命力」「潜在力」を 開花させる 加藤メソッド

加藤メソッドは、体と心をひとつのものとして捉え、それに魂を融合させて人間の内部に眠っている能力を目覚めさせるトレーニングです。人間が人間らしく生きていく力強い生命力を作り、潜在意識のなかにある秘めた能力を引き出します。まずは基本の呼吸法から始めてみましょう。

心のトレーニングとなるのが「意識の使い方」です。呼吸をしながら、丹田や足の裏などへ「意識を向ける」ことを身につけるようにします。そのとき、軽く向けることができるか、それとも強く向けなければならぬか、自分がどのような意識の使い方をしていくのかに気づくことが大切です。これだけでも自分自身を知る第一歩です。

呼吸法を身につけて心体魂を一体にする

呼吸法は体のトレーニングにもなります。呼吸をしているときに、体のなかに起こる感覚やかすかな変化に気づくことで、自分のなかの感覚が高まるのです。丹田や足の裏などを意識した呼吸をすることで、自分の軸の状態がわかる中心感覚や、「地に足がついた」状態がわかる土台感覚などを養うことができます。トレーニングといっても、実践していることは静かでシ

加藤メソッドの呼吸法のポイント

- ・心の意識を使う——呼吸に集中する
- ・体の感覚を使う——考えるのではなく感じる
- ・魂は気づくこと——心と体の変化に気づく

この切り替えがいつでもスムーズにできるようになると、自分の否定的な感情に気づいて肯定的な感情への切り替えができるようになり、感情をコントロールできるようになります。

この「気づき」は、いわば自分の「魂」にふれるということとです。魂が感じることを「気づき」といいます。「気づき」は加藤メソッドの根幹でもあるのです。呼吸法によって心体がひとつになると、身のまわりのさまざまなことに気づきやすくなります。はじめはささやかなことですが、だんだんと大きくなって、宇宙とのつながりや「自分は何者なのか」「自分の使命

は何か」といったことにも気づくことができるかもしれませぬ。呼吸法を身につけて自分と

しっかり向き合い、本来の自分を知ると、自信を持つていきいきと生きることができるようです。

呼吸で「心」と「体」が融合したら「気づき」が得られる。「気づき」はよりよい人生のためのヒント



中級編
基本 2

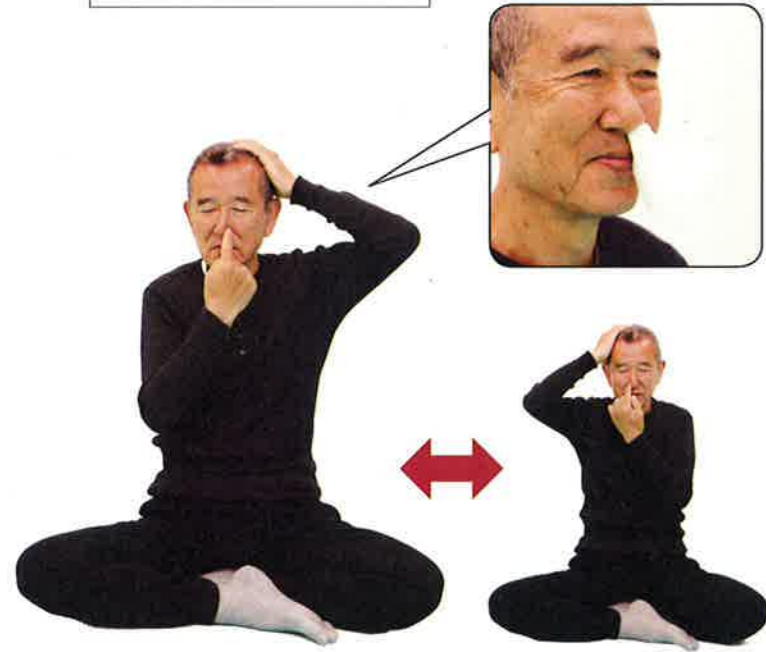
ティッシュ呼吸

肛門を意識した呼吸です。息を吐くときに肛門を閉め、吐いたら力を抜くという呼吸を繰り返します。肛門のあたりを手を当てると意識が向きやすくなります。

中級編
基本 1
肛門で吐く



肛門をしめたときに、丹田が引き寄せられる感覚が出ると、正しい呼吸になる



反対も同様に

「ティッシュ呼吸」は、脳の血流をよくします。片方の鼻の穴をふさぎながら、片側ずつ呼吸をします。はじめに左脳を意識して左鼻をふさぎ、右の鼻で丹田から「フツ、フツ、フツ」と速く息を吐きます。次に右脳を意識を移して右鼻をふさぎ、左の鼻で同様に呼吸をします。鼻はティッシュペーパーを軽くつめてふさいでください。慣れてきたら指で鼻を押さえることも可能です。



慣れてきたら指で鼻を押さえるだけでも



中級編
基本 3
地に足をつける



足の裏を意識します。足の裏で息を吐き息を吸います。足の裏が地面と一体化し安定した状態になるのを感じてください。

呼吸の本
谷川俊太郎
加藤俊朗
呼吸の本 (サンガ)
呼吸の本 (サンガ) (約49分)

初級編
基本 3

大の字になってリラックス



全身の力を抜いてゆったり大の字になる。鼻から息を吸って丹田にため、ゆっくりと吐き出すことを繰り返す



リラックスのポイント

固いものより、やわらかいもの(毛布やマットなど)のうえで行うとよい

大の字になって全身の力を抜いてリラックスします。全身の力を抜いてゆったりとして、気持ちよく息を吐きましよう。そして、鼻から息を吸ったらお腹の丹田にためていきます。たまったらゆっくりと吐いていきます。お腹に無駄な力を入れないようにして、呼吸を繰り返します。

この呼吸ができてきたら、両手の手のひらと、両足の裏も呼吸に参加してみましよう。手のひらと足裏から息が出入りするイメージをして、全身が呼吸しているよう意識を向けます。

手のひらがじんじんと熱くなってくるのを感じるかもしれません。全身の細胞がリラックスして、心身がほぐれていきます。



毎日呼吸しながら自分の願いをイメージする。ポイントは、すでに実現した状態をありありと思い描くこと

就寝前にイメージするだけ あなたの願いも呼吸で叶えられる！

就寝前に行うと、心がおだやかになって気持ちよく眠りにつけます。全身がリラックスしたあとに、あなたの叶えたいことをイメージすると現実になります。

「潜在意識」は眠っている間も働いているので、寝る前の心の状態は大切です。呼吸で心を安らかにして。

実に一歩近づきます。