

ナチュラル ヴォイス ヨガ セミナー

「拮抗が生み出す本来の呼吸」
テキスト

2021年3月7日

呼吸コントロールのメカニズム

～ 呼吸コントロールのメカニズム 1 ～

ヨガでは多くの呼吸法が伝えられていますが、それらは何のためにやるのでしょうか。色々な観点が考えられますが、ヨガの目的に思いを巡らせるなら、その一番の焦点は、常に安定した深い呼吸のできる能力を養うというところ、すなわち「呼吸のコントロール力を養う」ためにあることでしょう。ただ吸ったり吐いたりではなく、意識が広く深くなるような心身の使い方を呼吸によって生み出すことに意味があるからです。

この「意識が広く深く」というのは、心が広く身体がゆったりと和らぎ「体感空間」が広がっている状態と言い換えることができます。そのような呼吸が健康度にも精神生活にもまた声の能力を拓くためにも一番大切なものです。また、この「体感空間」は肋骨と横隔膜が創り出す精妙な意識であり、ここを求めて呼吸法を行うことでヨガを深めることができます。

また、呼吸は意識的にも無意識的にもできるので、無意識の働きを意識的にコントロールする鍵にもなります。呼吸を意識的に深く保つことによって心の豊かさや自律神経の安定を保ち、また自分らしい良い声を育てることも出来るようになります。でも、ただスーハーと呼吸を長くしたり強くしたりしてもコントロール力が身につくわけではありません。まずは私たちの呼吸が本来どのように行われているのかを知って正しく取り組む必要があります。

しかし、呼吸のために使っている肋骨や横隔膜、その他多くの器官の働き方について納得できるような体験に基づいた考察を見たり聞いたりしたことはありませんでした。でも、長年の研究をするうちに深い呼吸を手に入れるための私なりの気づきを得ることが出来たので、それを実践方法とともに紹介するために奮闘しているところです。それはアカデミックな理論ではありませんが、**呼吸は拮抗する働き**で成り立っているということです。

拮抗の働きは身体の中の色々なところで行われています。それは外的な刺激が変化しても体内の状態を一定に保つために必要な働きで、血液の状態や自律神経の働きでも行われています。無くなったら足す、多すぎれば捨てるというコントロールもありますが、そんな荒っぽい方法では恒常性を保てません。相反する働きを常在させておいてその働きの程度で拮抗度合いを変化させることで、精密なコントロールが可能になります。筋肉の働きでも同じで、行きすぎたらやめて反対を働かせるというような雑なコントロールだと踊りどころかスムーズに歩くことさえできません。

呼吸も精密にコントロール出来るように身体は作られていますが、その機能を十分に活かして使っている人は僅かです。一芸に秀でた達人といわれる人たちはその働きを使いこなしていますが、本来は誰もがそのような能力を発揮するための機能を与えられているのに、歌を忘れたカナリアのように

そんな使い方は出来ないと思いついでいるように見えます。

さてその拮抗が呼吸の中でどのように使われているか、本来はどのような使い方をしているはずなのかを**三つの拮抗**という考え方で説明します。

三つの拮抗

1. 肋骨と横隔膜の拮抗(息を吸う働き)
(「吸う働き」というよりも、息の入ってくることでできる空間を開き広げておく働き)
2. 横隔膜と肛門・骨盤底筋群の拮抗(腹圧を生む働き)
3. 「吸う働き」と「吐く働き」の拮抗

大きくとらえたこの拮抗が働いてこそ本来の良い呼吸になります。4頁に詳しく説明しますが、この拮抗が無くても生きてはいけます、しかし神(自然)に与えられている生の質を高め、より活かすにはこの働きを是非取り戻すべきです。

呼吸をするには肺の容積を大きくしたり小さくしたりしますが、これがそう単純ではありません。

走ったりした後の呼吸は多くの酸素の供給のために、大きく胸郭を広げたり萎めたり呼吸をすることもありますが、広く深い呼吸と意識を維持している平常時には胸腔が広がる働きを持ったまま、息を吐くことができます。もちろん、胸腔の容積が減らなければ息は吐けません、広がる働きに対して、吐く働きが拮抗することでコントロールされた呼吸を生み出します。しかし、心が乱れているときや、姿勢が緩んだり崩れたりしているときには拮抗した呼吸の状態にはなりません。

活動していても静かにしていても、気持ちがゆったりと大きいときには、背スジが伸びる働きで肋骨が高く拡がり、それに対して横隔膜が下がることで胸腔が拡がります。そしてこの拡がりを生み出す拮抗の方向性が「体感空間」というイメージ空間を生み出します。

バレエやフィギュアスケートの演技者たちが手を大きく動かして表現をしますが、その手がただ動いているだけのつまらない演技をする人と、より大きな空間にイメージを描き出す感動的な演技をする人がいます。後者は全身で自身の感じている「体感空間」を表現しているのですが、この空間は息を吐いても狭まりません。良い演技者は、胸郭を上げる働きと横隔膜を下げる働きとで息の入ってくることでできるスペースを常に広げようとしており、その働きに対して息を吐くための別の筋肉群が働くという第3の拮抗によってコントロールしながら息を吐いているのです。このとき、吐くことを止めれば息は自ずと第1の拮抗によって広がるようとしている胸腔に流れ込めます。この広がるとする働きが体感空間を生む働きの原動力です。

この呼吸コントロールは歌手や楽器の演奏者、舞踏家たちの演奏・演技に明確に表れています。また、沖先生の説かれた動禅、座禅瞑想、多くの武道や芸道、多くの宗教での修行、そして儀式や礼拝など、呼吸コントロールを必要とされるころでは、目立たなくてもこれが強く働いています。

この広がる働きと吐く働きとが拮抗し合い、広がる働きを失わないまま声を出したり生活や仕事をする、ということが出来なければ、常に心を豊かな状態に維持することは出来ません。この広がりや失われたときに心が萎むからです。体感空間の広がりや心の豊かさなのです。また、西洋音楽の音楽に限らず、発声法の原点もここに 있습니다。この呼吸コントロールがプラティヤハラのために絶対に必要な条件であり、このためにこそ、これを可能にするための身体の使い方を覚える、アサナやプラナヤマがあります。

当然のことですが、良い呼吸はこの三つの拮抗だけで完結できるわけではなく、どれも働けるための足場を生み出すために、全身の協力体勢が必要です。

肋骨が高く広がるためには背スジが伸びることが必要。そして横隔膜がそれに対して拮抗して働くには足腰やお腹の協力が必要。これらは、人間が重力に逆らって伸びるという進化をし、全ての活動する機能を伸びるという働きと共に身につけているため、重力に対し天に向かって伸び、地に向かって押し伸ばすことが人間にとって当たり前のことであり、これがその他の作業の足場を作るための体勢だからです。これらの働きを統一し、一つのことでまとめる使い方を身に付けることが丹田(肚)で動作するという事です。その上に声をよく響くようにするには、気道を広く保ったり、喉頭部や咽頭部を最適の位置に懸垂する必要があります。また、心が広く豊かな状態を維持するには、入ってくる刺激や情報をありのままに受け取ることができるような頭脳や心の力も必要です。これも人生をかけて手に入れるべき大事業ですが、身体や呼吸が豊かさや反対を向ければどうしようもありません。全てを通じて心身息を統一してこそ目的に向き合うことが出来るはずで。

このような沢山の個別の働きや、それらを統一して働くようにする大変なトレーニングをいっただいどのようにすれば実現できるのでしょうか。ヨガの掲げる目標が遠くかけ離れた世界に見えたとしても全く不思議ではありません。

たしかに、このような働きを個別に養ってそれを統合しようとするならそれはとてつもなく難しい作業になることで、しかし、それらの働きや機能は本来生まれながらに誰もが持っているものですから、その基になる原理に従って必要な働きを養うことで、後は生命がそれらをまとめて働くようにしてくれます。

ヨガの八段階はその原理の骨格を説くものであり、そこに到達するためのマップであり、進む方向まで書かれています。ここに書いた拮抗も原理に従って順を追ってやれば正しく身につけることができます。ただし、ヨガのマップは全体を見てこそマップになるのであって、部分のアサナやプラナヤマだけを取り出してもそれはヨガにはならないし、目標に到達することもありません。その原理は簡単な言葉で表現できるし、なんだそんなことかと思うようなことかもしれません。しかし、その簡単そうなのが忘れられているために、文明度が高く豊かそうに見える社会に暮らす人々の健康度は低く、殆どの人が病気になり、苦しんで死ぬ。精神的健康度も低く、自殺する人が多くなる。文明と共に戦争や殺人が減るならまだしも、人間心を養うことすら忘れられている。

人間には5千年も前から求めるところがあったからこそヨガが生まれ、現代に受け継がれているけれど、5千年の間人間としての進化をせずにいるからこそ現代においてもヨガはかけがえのない大切なものなのです。

それでは、その原理の一つをお話しましょう。それは、『**どんな時にも伸びやかに高らかに笑っているような呼吸をし、それを常に維持する能力を身につける**』ということです。

なにもいつも大きな声で笑えということではなく、笑っているような呼吸の状態を維持すること、これこそが最初に述べた、三つの拮抗が有機的に結びついて呼吸のコントロールをしている状態です。

ただ笑うだけではそれだけのものでしかありません。大切なのは、その『**大らかな笑いと生活の全てを結びつける**』ことです。

ここにサマーディがあり、ヨガをする人はここを求めてこそアサナやプラナヤマを自身の進化に貢献させることができます。このサマーディを見ながら生きるということをしないうら、いくら ヨガをしてもそこには本質的な目標がなく、進むべき道が開いてくることはないでしょう。

沖先生は、八段階目のサマーディの上にブッディ(仏性開発)、プラサード(歓喜法悦)というヨガの十段階を説かれています。でも、ヨガは特別なことを言っているわけではありません。生きるということを追求することで生まれてきたものから、誰にとっても身近なものはずで。ヨガの用語は千年も二千年も前の生活や当時の科学とともにあった言葉です。現代に生きる私たちは言葉そのままを鵜呑みにせず、一つ一つの言葉を自身の体験で翻訳する必要があります。自身の生命の声に従って生きること、そしてその声を訊くためにはヨガの説くマップを参考にして道を求める、すべてをこのように生きることによって、与えられた生命の喜びを享受して生きることができるようにしたいと思います。

～ 呼吸コントロールのメカニズム 2 ～ 三つの拮抗

呼吸という作業のために肺は自らは動かさず、身体を動かすための多くの筋肉が呼吸と共用して使われています。そしてそれらは連携し合って一つの動作として行われるようになっています。その中で実際に息と直接的に関わる働きだけを取り出して働き方を考えてみます。

呼吸の拮抗とは、私たちの気持ちよく伸びのびとした呼吸、本来あるべき正しい呼吸には自ずと生じているはずの働きです。呼吸をより深くより広く豊かなものに変えていこうとすると、本当の師は自身の生命だけです。でも生命は「はいこれが答えです」と簡単に教えてくれるわけではありません。試行錯誤し求め続けるとき少しずつ答えらしいものを提示してくれます。その試行錯誤のために、観察した呼吸をどう変化させていくか、その参考にしていなければ幸いです。

ここでは呼吸の働きをそれぞれの器官の働き方の方向性として捉えています。

呼吸が正しく機能しているときには、これらの働きは連携されていますが、この連携がどのように行われているか、どのようにそれを取り戻すかの実践方法を提案します。

また、呼吸は生活や動作によって変化し、多くのパターンがあります。ここでの考察は、私たちが通常の活動をしているときの状態であり、寝ている時や強い運動している時などの状態を含んでいません。座禅や瞑想などの呼吸は通常活動の範疇としています。

1. 肋骨が引きあがり広がる働き

背スジに力がこもり、肋骨が高く広がり、胸腔が広がり陰圧になり、息が入ってくる。

(背スジが緩むと正しく広がらない。)

2. 横隔膜が下がる働き

横隔膜に力が入ると下向きに働き、胸腔が広がり陰圧になり、息が入って来る(吸入れる)。

横隔膜は胸腔と腹腔を分ける隔膜。

特筆すべきは、声帯の伸展を含む全身の呼吸に関する働きと連携していること。

3. 下腹・肛門・骨盤底筋群が締まる働き

1と2の連携の働きを助けると同時に腹圧をうみだす。

4. 体幹を絞って息を吐く働き

背骨や肋骨を緩めて胸郭の広がりを減らせて吐くのではない。

1と2はどちらも身体に息を入れる働き。どちらも単独で息を吸い入れることができるが、この働く方向の違いが拮抗し合うことで体感空間が広がり、またその拮抗が空間を維持する働きになる。

3は、1と2で生み出した拮抗を維持し腹圧を高める働き、そして吐く働きにも関与し、4は息を吐く働きで、1と2で入ったまたは入ろうとする息を押し出す働きをする。

1. 2. 3で生み出した拮抗をなくさないまま3. 4が働き、体感空間を変化させずに呼吸することができ、心や身体の使い方がコントロールされた状態を生み出す。

胸式呼吸：1で吸いその力を緩めることで吐く呼吸

腹式呼吸：2で吸い、吐くときにその力を緩める。または、2で吸い、3や4の働きで吐く

腹胸式呼吸：赤ちゃんのように、1. 2の働きで息を入れ、3の働きで拮抗したまま、3. 4の働きで吐く。

1. 2. 3は空間を広げて息を身体に入れようとする働き。それに対して4は息を吐く働き。3. は吐く・腹圧を高める、そして連携を一つの作業としてまとめる働きも持つ。

息を入れて維持する働き(1. 2. 3)と吐く働き(3. 4)との拮抗状態をコントロールして息の出し入れを精妙にする。

第一の拮抗：1 ↔ 2の拮抗が体感空間を生み出す。

第二の拮抗：2 ↔ 3の拮抗が腹圧をうみだす。

第三の拮抗：1. 2. 3 ↔ 3. 4の拮抗で呼吸をコントロールする。

この三つの拮抗が同時に連携して働くことで、深く広く力強く、そして精妙な呼吸ができるようになっている。

この第二の拮抗で生み出す「腹圧」は拮抗によって生み出されるが、呼吸だけにとどまらず、血液の循環にとっても大切な働きであり、また、副交感神経系の働きを高めるという重要な働きも持っている。これは、肋骨を高く広げるための背骨の働きとともに活性化される交感神経系の働きとのバランスをとり、呼吸が深くなるほどにそのバランスの幅を広げ、自律神経の働きを調べると考えられる。

これこそが瞑(冥)想で最高のバランス状態を実現するために呼吸コントロールが不可欠である所以です。

沖先生は、「肛門を締めよ、肩を下げ肩甲骨を締めよ、吐く息に力をこめよ」ということをいつも言われていましたが、この

ことを別の角度で見るとこれが呼吸の拮抗ということです。

さて、呼吸の話でもヨガの話でも、肛門という言葉がよく出てきます。私の文章にも肛門という言葉がよく出てくるのは沖先生の影響かもしれません。沖先生はそれだけ肛門の働きが大切だという認識を持っておられたのでしょう。私も、体験を増やし考えを深めるほどにその大切さを認識するようになりました。

肛門には、ウンコを止めて置く働き以外にもとても重要な働きがあります。それは、骨盤底筋群を一斉にまとめて働かせる要としての働きであり、肋骨と横隔膜の拮抗を引き出し、かつ維持する機能の要でもあります。それらは、呼吸の持っている本来の連携機能であり、色々な呼吸の働きをまとめて一つの働きとする司令塔の役割をしていると考えられます。昔から、「ケツの穴を締めてかかれ！」という言葉があるのはこのことによるのでしょう。

この連携には色々な協力や拮抗がありますが、そのうちの一つに、肛門の締めりが肋骨や内臓の引き上がりと一緒に、腹圧を高めたり、お腹の中を引き上げて息を吐いたりする働きがあります。

現代は内臓が下垂している人がとても多く、これは、食べすぎ、便秘、滞留便、陰性食過剰、気分の消沈、などなど、多くの原因が相関して起こっていると考えられ、どれが直接の原因だと特定はできませんが、肋骨が下がって上がりにくくなっているところはほぼ共通と考えられます。

上から押さえつけているのか、身体の中の重さを引き上げておく働きがなくなるのか、どちらが原因であれ、肋骨が下がってくると、腹腔内の内臓はいつも下に押され、そこに息を入れることで下に押されてますます下がります。いつも押さえつけられたままでは内臓の血行は良くないことでしょう。

また、このまま深い呼吸をしようとする、脱肛、脱糞、尿漏れしないような力が必要になり、骨盤底筋群を働かせている必要があります。次にその息を吐くには腹筋も必要ですが、また骨盤底筋群が働く必要があります。結局吸うときにも吐くときにも骨盤底筋群を働かせておく必要があるということですが、筋肉は常に力を入れていることはできません。出来ない相談なのでその働きをやめてしまうことになってしまいます。深い呼吸を維持できなくなる、または、一時的にしかすることができないということです。筋肉は力が入ったり休んだり、リズムカルに働く方がよく、この押し下げる働きもリズムカルな呼吸による横隔膜の上下で生じるものなら、下からの押し上げもリズムカルな収縮で対応し、脱肛を防ぎ腹圧を高める働きになり

ます。心臓でも縮んだり伸ばされたりするからこそ自身の血行を確保することができます。第1の拮抗のある肋骨の高い呼吸なら、朝から晩まで一日中深い呼吸をしていることが可能です。ここから言えることは、肋骨が下がった状態での呼吸には無理があるということです。無理を生じさせないために呼吸を浅くすれば、たくさんの酸素を取り入れられないばかりか、呼吸の働きが退化し、内臓の血行はますます悪くなり、その上に自律神経の働きが衰えるために、あらゆる病気を呼び寄せることとなります。これを回避するには肋骨の使いかたを変えて呼吸の形を変えるしかありません。

さて、背スジを伸ばして肋骨を高く上げ、横隔膜の働きを高め、胸圧をなくし腹圧を高める、それらを実現して楽で気持ちの良い状態になりましょう、とお話しています。しかし、楽になるとは？ 気持ちがいいとは？ その元に何があるのでしょうか。それらの感覚を生み出す働きはどこからやってくるのでしょうか。楽というのは 負荷を減らし力を使わないことでしょうか、いや、そんなことはないと生命は答えるでしょう。負荷があろうがなかろうが、負荷が大きくても小さくても、どんなことであれ、それを最高に気分の良い状態で行うことが楽ということに違いありません。楽とは、心が嫌がっていない状態であり、血行が満遍なく 全身に廻り、酸素も十分にめぐり、栄養物は十分に身体に配られ、不要なものは速やかに排出され、自律神経のバランスがとれ、生理的にも力学的に無理がかかっていない、という状態であるはずで、それは気分のいい状態、じっとしていればそれなりに、動けばそれに応じ、激しく活動すればそれに合わせて心身の無理が生じず、気分のいい状態であるはずで、

これらのことは、本質的にはたった一つの状態の表れです。それは生命が求めているバランス状態、統一状態、そして生命自身が求めている悦びの状態のことです。結果として報酬系の神経回路や物質分泌が多くなり、懲罰系のそれらがより働かない状態でもあります。生命が思考や行動の指針として与えてくれていることでもあります

これこそが神秘の巨大ネットワークです。

生命が喜んでこそ、夢、挑戦、愛、憧れ、成功、達成、共感などのより高く深い悦びにつながる行動を生み出すことができます。まずは自分の行動が、心や身体が、少なくともここで話しているような呼吸の状態にならないかぎり、その心底からの悦びも生じてこないことでしょう。 どうにかして、何としてでも、楽で悦びにあふれた人生を送ろうではありませんか。

～ 呼吸コントロールのメカニズム 3 ～

お話ししている「体感空間」や「呼吸の拮抗」などは私の発明でも特許でもありません。身体で体得した人はみな知っていることですし、もっと遡れば、誰にも元々与えられている働きであり、今は少なくなった原始生活者には当たり前のことばかりです。その気づきは、あるとき、感覚的にフッと与えられたものです。この呼吸コントロールのメカニズムも、そのような分かり方でしたが、体感してもそれが明確な把握になるには時間がかかり、言葉にするにはまた時間とエネルギーが必要です。分かったことを自分に落とし込んで当たり前に出れるようにし、その身体と心と呼吸の状態を四六時中観察し、それを言葉にするためのもう一皮めくった気づきが必要です。そう考えればつじつまが合うのか！こう表現すれば理解しやすいのか！と毎日々々言葉と格闘する、小説家とは違う生みの苦しみと楽しみがあります。

世の中では、あまりにも多くの人たちが不要な病や悩みに人生の喜びを奪われて生きています。食い改め、身体を拝み心を拝んで生命と向き合うための知恵や素晴らしい教えが多くあるのにそれらは日の目を見ません。目を塞ぐのか、排除しているのか、多くの人が、自ら体験体得しなければわからないことは門前払いにします。まずは自分の頭で考え、試してみるというプロセスがなければ真実の入り口にすら到達できません。

どんな切り口を用意すればそのことに気づけるのか、それは人によって様々でしょうが、私は私の切り口の気づきを表現するしかありません。その切り口から出てくる情報の一部であっても役に立つ人がいるなら、読んだ人の1%にでも役に立つならこの作業をやめるわけにはいきません。

生きがいや生きる喜びを生み出す働き、そして感じ取る感知力の働きは、呼吸力からやってくる。

私たちの誰もが生まれながらに自分らしく素晴らしい声を出す能力を与えられています。しかし、多くの方がその能力を十分に生かせず、かく言う私もまだまだ十分には生かせていません。そのような能力は特別なものであって誰もが得られるものではない、と世の中では思われています。

それと同じ次元で、健康に生きる働きも本来誰にも与えられているのに、病人や半病人が増え、多くの方が病気状態の中で亡くなります。この人類の不幸は生命や病気のとらえ方の根本の誤りから生じています。それは、病気は悪いものであり退治すべき忌まわしいものであると考えることです。そのため多くの方が、体や心を元に戻そうとする生命

の働きを無視し、症状や新成物を取り去ることが治療であるかのように思い込んでいます。これが健康な心身を養うことを妨げていますが、このような誤解は多岐にわたります。

能力の開発ということもよく言われることですが、試合に勝てるように筋力を強くするとか、推理や計算の能力、音楽なら演奏能力を高めるなどなど、人間の色々な能力は育て方によって驚く程に高めることができます。そして一部の人ですが、その能力開発を幼児の時から始め、十代のうちにこれまでの常識では考えられないような超人的な能力を発揮する人たちが増えてきています。これらのことはきっと、人間の本来の姿の一面を垣間見させてくれているのでしょうが、多くの人がその能力の高さだけをもてはやし、競争心を煽り、まるでコロシアムの観客を見ているように感じられます。能力の高さは競うためにあるのではなく、また、金を得たり他を支配するためでもなく、人間としての存在そのものを喜び慈しむことに生かされなければ意味がありません。

生命が本来持つ力を発揮することが人間の本来の要求であり、それが十分に発揮された時に生命が輝き喜びに満たされる。そのように生まれついているのに、現在の社会では、自身の裡なる能力を活かして生命を完全燃焼させることよりも、外に見える能力に価値を置く生き方が優先され、幼児のうちから生命の不完全燃焼が心と身体をくすぶらせ、多くの不純なものを溜めながら成長するというパターンになりやすいのです。そうなる原因そのものを把握し、なくすべきですが、多くの場合、心や身体の病みよう、社会の病みよ様の現れた結果ばかりを問題にして、その根本の原因には手が付けられません。

人間は一人一人誰もが恵まれた存在として生まれているのに、自らそれを貶めて生きています。多くの賢者がそのことを伝えているけれど、私たちはすぐに目先の欲望、目先の得、目先の満足に目を向けてしまいます。本当のところ、自分の世界は自分が作っていて、自分が主役であり、自分の望みどおりに生きることができるはずなのに、理に合わない欲を持つために、満たされないとか求めても追っても与えられない、ということになります。

目先で与えられないからと遠くに求めてもやはり同じことでしょう。しかし、それは意外に近くに、いや今自分のいるところがすでにそこなのだけれど、それが信じられないからか、それとも、それではなくてあれだと思っからなのか、満たされているという実感に満たされて生きる人は少ないようです。

深い喜びに満たされた生き方や生活を手にしている人たちとそうでない人たちとは何が違うのだろう。当然生き方に対する考え方や感じ方に何かしら違いがあるから、彼らは多くの人たちとは違うものを手に入れている。でもそれは、何か物を手に入れたからではなくノウハウを手に入れたからでもない。もしそれらが目に見えて買えたり奪うことができるものなら、多くの人達が、とくに金持ちたちが見逃すはずがない。でもいくら金を持っていてもそれを手に入れるのは貧しい人が得るよりもっと難しい。

実際、多くの賢者が説く内容は大方の人にとって別世界の夢物語のように見えるのかもしれませんが。でも、もしどのようにそれを得るのがわからないとしても、得た人はどのような状態になっているのかを考えてみることはできるでしょう。

私の考えですが、ここで話しているような意味での生きる喜びを自ら生み出している成功者(社会的成功者ではありません)はみな、深く柔らかく精妙な呼吸を自分のものに行っていることでしょう。そして呼吸がコントロールされることで心の動きもコントロールされているはず。深い呼吸が自律神経のバランスを取り、脳波が安定し、心が乱れず安定し、感じる働きが高まってこそ自分自身を見つめることができ、そこで初めて自分の世界は自分が作っているということを自覚することができるはず。その自覚の元にあるのは偏に呼吸であり、呼吸力・呼吸のバランス力・呼吸のあり方が、生きる喜びを謳歌するという与えられた能力を十分に発揮させています。

呼吸が調い、心や頭が緊張から解放されない限りこのような喜びを感じ取ることはないことでしょう。

良い呼吸は、生理的に見れば、自律神経の安定、活発な代謝を生み出す働き、心理的に見ればゆったりとした気分、力強い行動、積極的な意思などを引き出す働きであり、これが生命力を鼓舞させる。しかし、多くの人が焦りや不安に支配されている。そしてその原因が、自分に良い呼吸をさせることができないからだに気付いている人はあまりいない。これこそが大問題です。

声だけでなく、対人関係も健康も生き甲斐も、すべて呼吸を基本に成り立っています。文化生活を得たことが良い呼吸を失わせたと考えるのではなく、その文化の中で本来の働きを取り戻し、良い呼吸を身につけて良い人生を歩んでいきたいものです。

クムバク

「三つの拮抗」の均衡がとれている状態がクムバクをしているということです。この時に声を出せば吐く側の働きが少し強

くなっているし、それをやめれば息が入ってくる。

クムバクという言葉そのものは息を止めることを指していますが、それは息を詰めた状態ではなく、息を吸いもしないし吐きもしない状態のことです。もう一步話を進めるなら、息を吸う働きと吐く働きとの拮抗力が全く同じになっている状態です。その均衡を保ったままの呼吸がコントロールされた呼吸であり、生活や仕事の中でいつも呼吸がコントロールされていることを「クムバク力の高い状態」と表現しています。

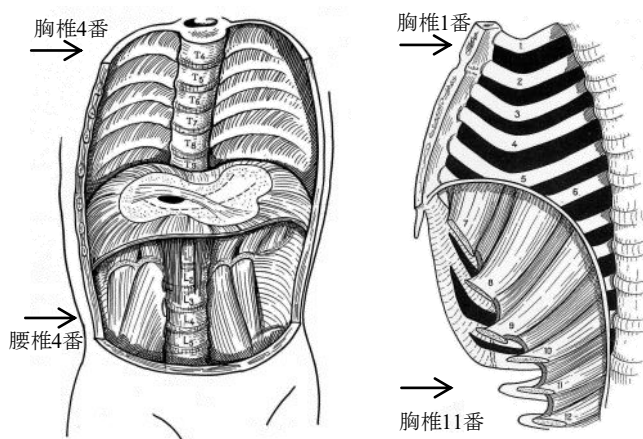
全身がいかにかこの三つの拮抗の働きに協力できるようになるかということが、ヨガの呼吸法を実習するうえでの一番大切なところ。です。

ヨガのポーズもただ柔軟性や強さ、デトックス効果を求めるだけでなく、呼吸のコントロールに焦点を合わせて実践すれば、ヨガ本来の意味が生かされ、真に生命の喜ぶ生活へのステップになること。でしょう。

「呼吸の拮抗」は是非手に入れるべき働きですが、これを手に入れて養うのが目的ではありません。私のお話する拮抗の理論はあくまでも図式的に捉えた呼吸の姿であって、生きた体の中ではもっとも複雑に有機的な協力や拮抗の働きが生じているはず。それらを漢字を習うように一つ一つ身体に覚えさせようというではありません。私たちが間違った生活で失っているところを補い、当たり前を持ち、発揮しているはずの本来の呼吸の在り方に協力し、正しい呼吸の働きを思い出すための呼び水のように使ってほしいのです。

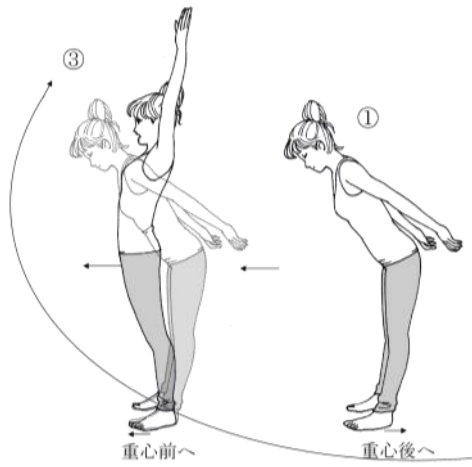
毎日呼吸をして生きているのですから、その呼吸の在り方を変えることが出来るように、朝から晩まで生命の働きに合う呼吸ができるように心身を養うことが真の呼吸法であると思。います。

参考図 横隔膜

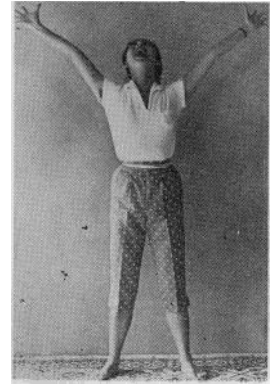
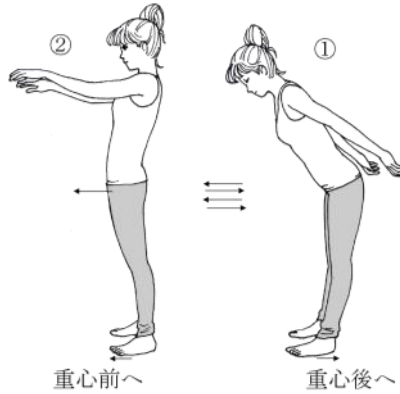


母音メソッド「あ」 爽やか

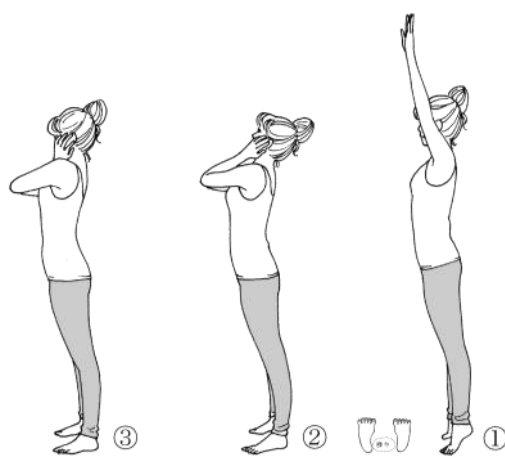
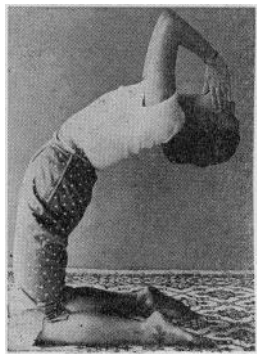
①から②を乗り越えて、
一気に③まで伸びながら
声を出す



②(吐く) ↔ ①(吸う)を
何度も振り、リズムに乗ったら、
次の図へ



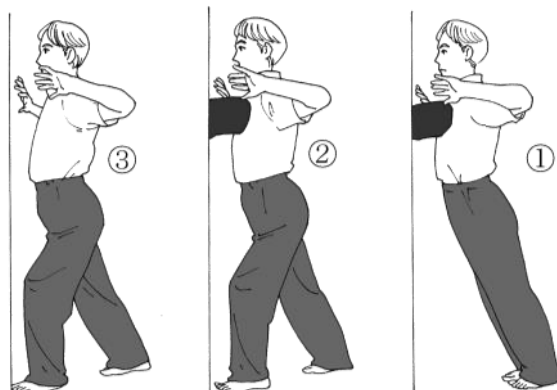
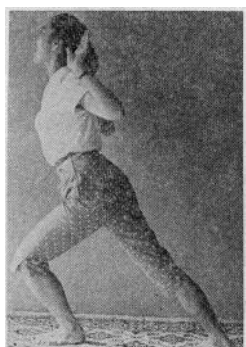
母音メソッド「い」 遠くを見る



母音メソッド「う」 頭かかえ



母音メソッド「え」 胸にもたれる



母音メソッド「お」 ヤッホー

上体を前に乗り出し、
肘を前上に押し出す

