

『自然治癒力を高める呼吸法』

国際学部 小林 勝法

はじめに

多くの方が健康に関心を持っています。健康に関する雑誌がいくつも発行されていますし、テレビ番組も好評です。ある食品・食材がテレビで紹介されると次の日には売れ行きがいいことから、スーパーの食品売り場担当者はテレビ番組に毎日注意しているそうです。これまでもさまざまな健康食品がブームを巻き起こしてきましたし、これからもそうでしょう。また、最近ではサプリメントに多くの関心が集まっています。中には品切れになるサプリメントも現れました。

このような食物や補助食品は健康の維持・増進にとってももちろん大切です。古くから医食同源といわれているように、食事療法で多くの病気を治したり、軽症化したりします。何を食べるかだけでなく、いつどのように食べるかも重要な問題ですが、このような食に関することは他の執筆者にお任せするとして、本稿では最近関心が高まってきた呼吸法を実習しながら、その効果を実感していただきたいと思います。

中国に次のような言葉が伝わっています。

小薬是草根木皮

中薬是飲食衣住

大薬是洗心修身

中国医学というとまず思い浮かべるのはいわゆる漢方薬ではないでしょうか。ここで、薬という字で医療を代表させて述べているのがこの文章です。簡単な漢文でするのでお分かりになると思いますが、次のような意味です。

医療にもさまざまなものがあるが、その効き目から大中小に分けることができる。草根木皮を元とする薬よりももっと大きな働きをするものがあり、それらと比べると薬は小さな効き目と言わざるを得ない。

薬よりも大きな働きをするのは飲食衣住、すなわちライフスタイルを整えることだ。

そして、もっとも大きな効果があるのが洗心修身、すなわち心の安静を得ること、具体的には瞑想や祈りを行うことである。

生活習慣病はライフスタイルが乱れることが原因であることを考えれば、これを整えることが如何に重要かご理解いただけると思いますし、本当に効果が大きいのです。私が担当している「健康科学」という授業で受講生に食生活と睡眠、運動の改善を2週間にわたって行わせ、健康状態の変化を調べさせていますが、たった2週間でも便秘や肌のトラブルが解消されたり、不眠や頭痛、冷え性が軽減されたりしています。これらの生活習慣の改善は、どなたでも今日から始められることです。

高い医療費を払ったのに医療ミスや薬害に遭うこともあるでしょう。手術の後遺症や薬の副作用で悩まされることもあるでしょう。そのような危険や被害が伴う恐れがある医者や薬に頼らずに、安全で安価な方法が飲食衣住を整えることと洗心修身なのです。

本稿では、最も大きな効果があるといわれる洗心修身の中から呼吸法を取り上げます。あまりお考えになったことはないと思いますが呼吸法も瞑想法のひとつなのです。

自然治癒力を高める

例えば、手に小さなひっかけ傷ができたとします。血が流れてもすぐに止まってかさぶたができるくらいの傷なら何もしないで放っておかれると思います。すると数日で傷は自然に治り、傷跡も次第に消え失せ、傷ついたことが分からなくなるでしょう。これが私たち誰もが持っている自然治癒力ですが、これは素晴らしいことです。生き物でなければ傷が自然に修復されることはありません。例えば、机につけた傷は人が修復しなければ治りません。

小さな傷や軽い病気であればそのうち治ることは日常的に経験していますが、人間が持っている自然治癒力の威力はものすごく、想像を絶します。「癌の自然退縮」という言葉をご存じでしょうか。腹部に末期癌がある老人が、成功の見込みは少ないが他に治療法がないので開腹手術を受けることになりました。実際に開腹してみると医者の想像以上に癌が進行していて、手の施しようがなく、そのまま腹を閉じることになりました。患者には希望を持たせるために手術は成功したと伝え、死を待つことにしました。ところが、驚くべきことに老人は快復し、退院したのです。数年後、別の病気で亡くなり、死亡解剖したところ腹部の癌は跡形もなく消えていたとのことでした。これが癌の自然退縮です。文字通り、癌細胞が自然に消えたり、小さくなることです。

似たような話はお聞きになったことがあると思います。しかし、このような話を

聞いてみなさんはどのように思われますか。「そんなことあるわけない」と思われますか。「あるかも知れない。でも、自分とは関係ない」と思われますか。それとも「あると思う」と思われますか。

前述した誰もが持っている自然治癒力が劇的に、そして強力に働いた場合が癌の自然退縮です。ですから、誰もがそうなる可能性を持っています。癌にかかると多くの人は絶望して医者任せになりますが、病気は自分が治るのであって、医者が治すわけではありません。医者は患者の手助けをするだけです。しかし、自分で治そうと思っていない人が多いのです。そういう人にはどんなに優れた医療でも治療効果が低くなってしまいます。どんなにひどい病気なっても医者だけでなく自分でできることがあります。信じる者は救われますので、治癒を信じて闘病することが肝要です。

自然退縮のほかにも、治ると信じて何かを実行することで驚くべき快復を示した症例がたくさんあります。それらの研究によると心の状態が免疫機能に大きな影響を与えていることが分かりました。精神神経免疫学として現在も研究が進められています。

呼吸法の実習

これから実習していただきますが、呼吸法の効果を確認するために実習の前に体の状態を確認しておきましょう。まず、冷え性や高血圧、更年期障害、生理痛などの症状はありませんか。そのほか、肩こりや腰痛、頭痛、不快感など、どこか具合が悪いことはありませんか。もしあれば、その程度を確認しておきましょう。

次に手足の感じはどうでしょうか。冷えていませんか。掌を見て、どんな色をしているか確かめましょう。近くに人がいれば、その人と握手して手の温かさを確かめましょう。

それでは、実習を始めます。

実習Ⅰ. 姿勢を正して静かに座る

椅子に腰掛けたまま、背筋を伸ばして姿勢を正しくしてみましょう。軍隊のように無理に胸を張ったりする必要はありません。腰骨をまっすぐにして、上体をリラックスさせます。後頭部を引き上げるようにすると首に負担がかかりません。姿勢を正したまま静かにしていると気分がすっきりしませんか。

「せいざ」は普通は正座と書きますが、静座とも書き表します。静かに座ってい

るだけで随分とリラックスできるものです。このまま座っているだけで、心が落ち着き、手足が温かくなってきますので、呼吸を楽にしてしばらく座ってみてください。老子は「静なるを以て生を養う」と言っています。安静こそ、養生法の奥義なのです。

実習Ⅱ. 一日の呼吸の回数を計算する

まず、1分間に何回呼吸するか計ってみましょう。

その数を60倍すると1時間の呼吸回数になり、さらに24倍すると1日の呼吸回数になります。

さて、何回になりましたか。大体、2万回くらいでしょうか。肺は毎日これだけ休みなく動いているのですから大変なことです。呼吸は誕生、すなわち産声を上げた時から始まり、死ぬときに止まります。一生涯休むことなく続けることですから、呼吸の善し悪しはその人の人生の善し悪しに大きく関わっていることになります。

呼吸の仕方でも体の状態を言い表すことがあります。例えば、「青息吐息」とか、「ひいひい言う」とか言いますね。また、声色で感情を見分けることができます。例えば、言葉は優しくても、それが冷たい口調や声色、怒った感じなどだったとしたら、本心がどちらにあるか見破ることができます。声色とは実は息のことです。息の出し方で声色を変えますが、息の出し方を変えるためには体の状態を変えることが必要です。このように息の状態と体の状態は関連しています。

体を整えることで呼吸が良くなりますし、逆に呼吸を整えることで体や心の状態を良くすることができます。日本人の多くはあがりそうなときに深呼吸をしますね。これはものすごい東洋の英知だと思います。みなさんも良い呼吸を心がけましょう。怒ったとき、人に冷たくするときなどはその人本人の体の状態も悪くなっていて、ストレスがかかり体に良くありません。

実習Ⅲ. 深く吐く

息を詰めて仕事をしたり、息をひそめて暮らしていると、命を縮めます。息詰まりは行き詰まりに通じるのです。みなさんのほとんどがそのようにして暮らしていますがお分かりですか。そんなことはないとおっしゃるかもしれませんが、そうなのです。

例えば、お風呂に入るときに深いため息を出しませんか。森の中に入ると深呼吸したくなりませんか。これらが深い息です。普段は浅い息をしたり、息を詰めてい

るから、時々深い息をしたくなるのです。

肺というと空気が入った風船をイメージされると思いますが、血管が張り巡らされた臓器ですから、ゴム製の水枕の方がより現実に近いと思います。重量がありますから肺の下の方は何もしなければつぶれていて、全肺胞の20%はほとんど空気の出入りがありません。深い呼吸をするとこれらの肺胞をも活用することができます。

寝ている赤ちゃんを見ていると呼吸とともにお腹が上下しているのが分かります。このような通常の腹式呼吸の場合、肺と胃腸などを分けている横隔膜という筋肉が上下して肺の空気の出し入れをしています。横隔膜は呼吸筋の一つで、これが上がって空気を押しだし、下がることで外気を取り込みます。この横隔膜はちょうどみぞおちあたりにあります。ここを強打すると呼吸が苦しくなるのは横隔膜を痛めるからです。横隔膜が痙攣するとしゃっくりになりますし、笑いすぎてお腹が痛く、呼吸が苦しくなるのはこの横隔膜がうまく働かず痛むからです。

この横隔膜は平常15mmくらい上下していますが、深呼吸をするときは60~70mmで、訓練すると100mmくらいまで上下させることができるそうです。

それでは、気持ちをゆったりとさせて、息を深く吐いてみましょう。

実習Ⅳ. 12本の肋骨を意識して深く吐く

もう少し本格的に呼吸をしましょう。あまり意識しすぎて気持ち悪くなった場合は気を楽にしてください。無理は禁物です。もちろん、途中でやめてもかまいません。ネクタイやベルトがきつい人はそれらをゆるめて、身も心もゆったりとさせましょう。

背骨は7本の頸椎と12本の胸椎、5本の腰椎が連なってできています。(余談ですが、首の長いキリンも頸椎は7本しかないそうです。)胸の真ん中で上下に伸びている硬い骨が胸骨ですが、背中にある12本の胸椎から左右に肋骨が伸びて、胸の前で胸骨につながっています。したがって、肋骨も12本あります。鎖骨の下から肋骨がありますので、指でさわって確かめてみましょう。

それでは、肋骨を上から一本一本意識しながら息をゆっくり深く吐いてみましょう。何度かやってみましょう。

息をたくさん吐くには「はあ〜」と言うようにします。試しに、「は」「ひ」「ふ」「へ」「ほ」と言いながら息を吐いてみてください。どれが吐きやすいですか。

息を吐きかけて物を冷ますときは「ふう〜」と言いますね。実際、冷たい息が出ますから確かめましょう。逆に温めるときは「はあ〜」と言いますね。そして、こ

の息の状態が心も体もリラックスしているのです。

エアロビクスのように呼吸をたくさんして新鮮な空気を多く出し入れすることも大切ですが、気功や太極拳のようにゆっくり呼吸をすることも重要です。呼吸には外呼吸と内呼吸の2種類があります。外気を肺に取り入れたり、肺の空気を吐き出したりして、肺胞で酸素と二酸化炭素のガス交換することを外呼吸といいます。そして、血液で体の各部分に酸素を運び、そこで二酸化炭素とのガス交換することを内呼吸といいます。

呼吸循環の能力は肺活量の大きさだけではありません。血液循環も重要ですので、ゆっくり呼吸して内呼吸を十分行わせることも必要です。実際に、陸上の長距離走のトレーニングでわざとゆっくり走らせる方法もあります。

実習V. 内観する

それでは今度は、自然にゆっくり呼吸しましょう。正しい姿勢をくずさないでください。そして、呼吸とともに体の各部がどのように動いているか、目をつぶって感じ取ってみてください。肺はどのように動いていますか。胃や腸はどうでしょう。心臓の鼓動や血管の感じはどうですか。

また、空気がどのように鼻の穴や気道を出入りするか感じてみましょう。

このように呼吸しながら、体の状態を内観して感じ取ることだけを続けるだけで随分とリラックスしてきます。

先ほど、手足の状態を確かめましたが、今はどうでしょうか。きっと温かくなっていることと思います。

体の不調な、あるいは不快な部分は良くなりましたでしょうか。

瞑目して静かに呼吸するだけですが、これだけでも立派な呼吸法です。いつでもどこでもできますし、わずかな時間でも効果がありますから、乗り物や人を待っているときは最適です。なかなか来ないといってイライラするより、呼吸法をする時間を与えられたと思って、リラックスしてください。待ち時間が苦にならなくなるどころか、素敵なリラクゼーションタイムになります。

実習VI. 随息観

物足りない人はもう少し本格的にしてみましょう。禅宗で行っている随息観と言われる呼吸法です。まず、畳の上などで足を組める場合は無理しないように足を組んでみましょう。両足を絡ませる結跏趺坐でなく、片足だけを絡ませる半跏趺坐で

も結構です。椅子に座っている人は両足を楽にそろえるだけで結構です。

姿勢を正して、意識を下腹部に置きます。臍下の下腹部のことを丹田と呼んで、そこに意識を置くことを「意守丹田」と言います。

禅宗をまねて両手で印を組んでみましょう。法界定印という印で、大仏がしているように右掌の上に左手を置いて、両親指の先端を軽くふれるように合わせます。

そして、半眼にします。上まぶただけを閉じる感じで薄目を開けた状態です。そうすると自分の近くしか見えないので雑念が湧きにくくなります。半眼がやりにくい人は目をつぶってもかまいませんが、半眼にも慣れるように練習してみてください。

準備が整いましたので、後は自然にゆったりと呼吸します。座禅のように線香を一本立てて、それが燃え尽きるまで座ってみるのも良いでしょう。

さて、座禅をしながら行う呼吸法を実習してみましたが、座禅は何も禅宗だけで行うものではありません。他の宗派でも座禅をすることがあります。そもそも『大安般守意経』という呼吸法のお経があります。釈迦は呼吸法の重要性を認識し、呼吸法について詳しく教を説いています。また、『天台小止観』には「調身調息調心」という言葉があり、心身と呼吸の3つを調えることの重要性を説いています。

私たちは自分の意志で体を動かしたり行動しています。これに使われる筋肉を随意筋と言います。手足などを動かす骨格筋や口を動かしたり表情を作る筋肉などです。これらとは別に意識せずに動いている筋肉があります。内臓の筋肉などがこれにあたり、不随意筋と呼びます。不随意筋をコントロールしているのが自律神経です。自律神経は意志とはまったく無関係に、呼吸、循環、消化のような生命の維持に直接関係する諸臓器の機能を促進または抑制し調節していますので、これがストレスなどの影響で乱れてしまうと体のあちこちが不調になります。これが自律神経失調症です。

筋肉は随意筋と不随意筋のどちらかに分けられるのですが、呼吸に関する筋肉は珍しいことにその両方の働きをします。意識的に呼吸を速めたり止めたりできますし、寝ている間も気を失っている間も呼吸をし続けます。

そこで、呼吸を意識的に行うことによって、無意識的に作用しているシステム、すなわち自律神経を整えることができるのではないかと考えられています。呼吸法が意識と無意識をつなぐのです。意識を心、無意識を身体とすれば、心身の調整の鍵は呼吸にあると言えます。「調身調息調心」とは、このことも言い表していると考えられます。

実習Ⅶ. 気感

呼吸法も気功の一つです。そもそも気功とは気のトレーニングという意味で、この言葉ができてからまだ30年くらいしかたっていません。気功として行われているものは、もともとは医療体操であったり、武術や宗教での心身訓練法です。さて、これらに共通していることは何でしょうか。

それは、人間の潜在能力の開発です。例えば、病気を治したり、健康を増進するために自然治癒力を高めます。前述した自然退縮もそうですね。そして、武術では戦闘術を、宗教では特殊な心身の境地に達する能力などを開発してきました。これらのトレーニング方法を総称して現在では気功と言っています。

その潜在能力とは気のことです。みなさんも持っている力ですからそれを体験してみましょう。随息観をするように体と心を整えます。両手を体の前に出し、掌を向かい合わせます。両掌の間は10cmくらい開けておきます。肩や肘、手首の力を抜いてリラックスしてください。

両手の間に何か感じますか。

掌を向かい合わせたまま、両手をゆっくりと離したり、近づけたりしてみましょう。掌や指先に何か感じますか。

両手をずらすように動かしてみましょう。何か感じますか。

面白いことにほとんどの人が、ボールのような弾力や磁石の同じ極を向かい合わせたときに感じられるような抵抗力を感じると言います。みなさんはどうでしょうか。

中国ではこれを気と呼んでいます。人体には気が流れていると考えられていて、その流れが滞ることが病気であると言います。その流れは血管や神経のように人体に張り巡らされていて、その重要なポイントが経穴、一般にツボと呼ばれている場所です。例えば、足の裏のあるツボを指圧したり、鍼をさしたり、お灸したりすると足から遠くはなれた内臓の具合を良くできるなどとされているのは、足の裏のツボと内臓が気の流れでつながっていると考えられているからです。

手当てとはまさしく手を患部に当てることです。お腹や頭などが痛いときに痛い場所に手を当てますね。これは手のぬくもりを伝えているだけでなく、気を当てていると考えられています。そして、自分よりも他人の手の方が効果が高かったりします。

静かに座って手を向かい合わせているだけでも気感は強くなって、みなさんの気が高まりますから、そのようにして他人に手当てしてあげましょう。

おわりに

「上工は未病を治す」という言葉が中国医学の古典『黄帝内経要覧』にあります。上工とは名医のことで、名医は病気になる前に治すという意味です。「病気になってから病人に薬を与えるのは、まるで世の中が乱れてしまってから、これを平治しようとするのや、水が飲みたくなってから井戸を掘り始めるのと同じで、もう手遅れで間に合わない」と書かれています。

普段からライフスタイルを整えれば(中薬)、小薬のお世話になることはありません。さらに大薬の一つである呼吸法を身につければ、より一層健康を増進することができます。呼吸法はいつでもどこでもできますから、是非みなさんの「常備薬」としてください。

みなさんが健康で豊かな人生を送れますようにお祈りいたします。