

いきいき呼吸 生き生き人生

心と身体が元気になる
幸せ呼吸法



美健ガイド社の冊子御注文お問い合わせは

 フリーダイヤル  0120-56-919-5
 フリーファックス  0120-56-919-0
 メールアドレス order@biken-guide.co.jp
 ホームページ <http://www.biken-guide.co.jp>

 携帯サイトは
こちらから



構成：平山 郁 シナリオ：おかのきんや／森 梅子 平成23年8月26日第1版
まんが：まりん DTP：飯島 幸恵
発行者：倉 秀人
発行所：美健ガイド社◎

〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-38大陽ビル207号 TEL03(5825)6263 FAX03(5825)6265
郵便振替 00940-3-71587 番

印刷製本：株式会社ヴィコム

原作：〈30秒でセルフコントロール・幸せ呼吸法〉おかのきんや著 ヤマハミュージックメディア

主な参考資料・放送：『NHK テレビ「あさイチ」心も体もめざせ!呼吸美人(2010年9月13日放送)』

『37℃のふしぎ』『活性酸素を追え!』 美健ガイド社 刊

『超寿の条件』 真弓定夫 著

『息の発見』 五木寛之 著

『究極の調和道呼吸法』 帯津良一 著

『呼吸入門』 齋藤孝 著

『気の呼吸法』 藤平光一 著

今 健康教室や
カルチャーセンター等で
ヨガや太極拳 めいさほう 瞑想法等の
教室が大ブームです

ヨガを始めたら
健康になった
冷えや便秘が治った

太極拳を続けていたら
綺麗になったと
言われるようになった
美肌やダイエットにも
効果がある

瞑想をするように
なったら心が安定し
脳が活性化してきた

そんな声が
続々と聞こえてきます
そしてこれらの共通点は
呼吸法なのです
呼吸には素晴らしい力が
秘められているのです

常州大学図書館
藏书章

ふあゝあ

仁！
何ぼけつと
してるんだい
愛ちゃんと
宿題するんだろ

仁くんって
学校でも
いつも
こうなのよ



やる気の無さ
集中力の無さは
母親譲りかねえ

ふあゝあ

夕食の支度するの
面倒くさいなあ



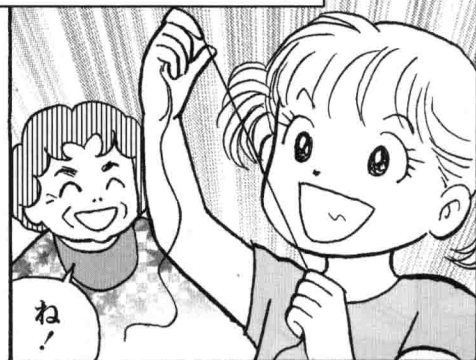
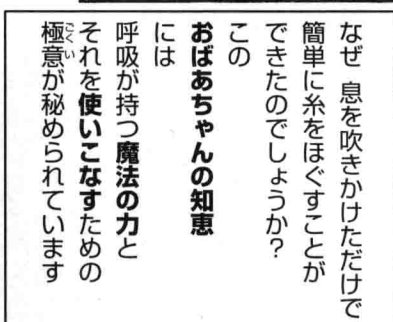
計算するの
面倒臭いなあ
愛ちゃん
答え写させてよ

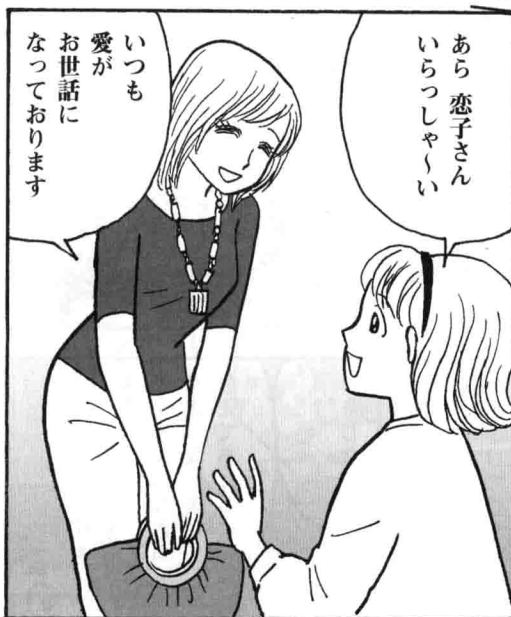
あ！
だめ！

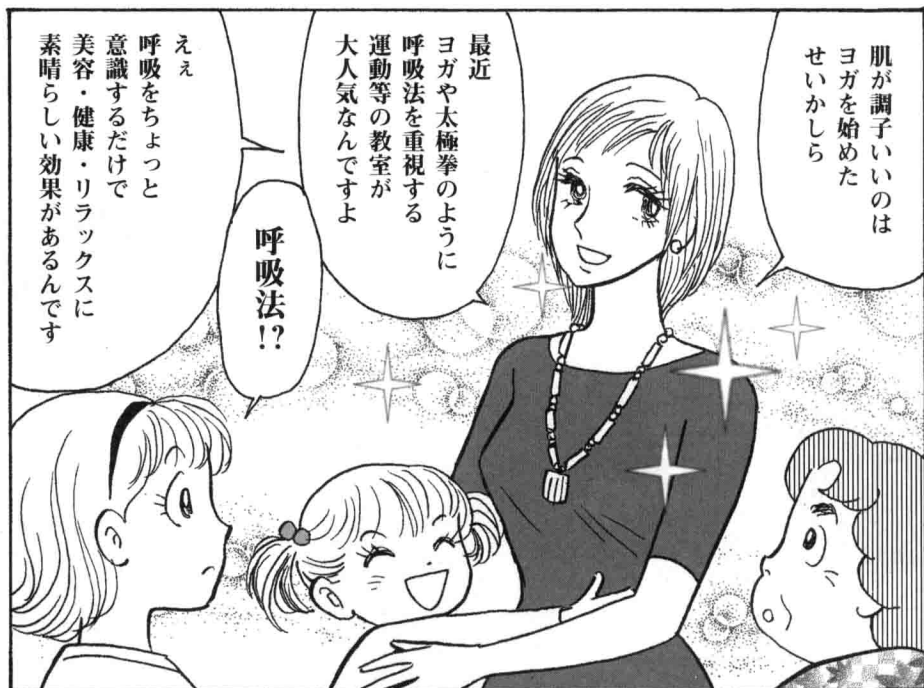
ドグッ

キャッ！
お気に入りの
服なのにとっ！









シヤキー

わっ！
すっごい美人♡

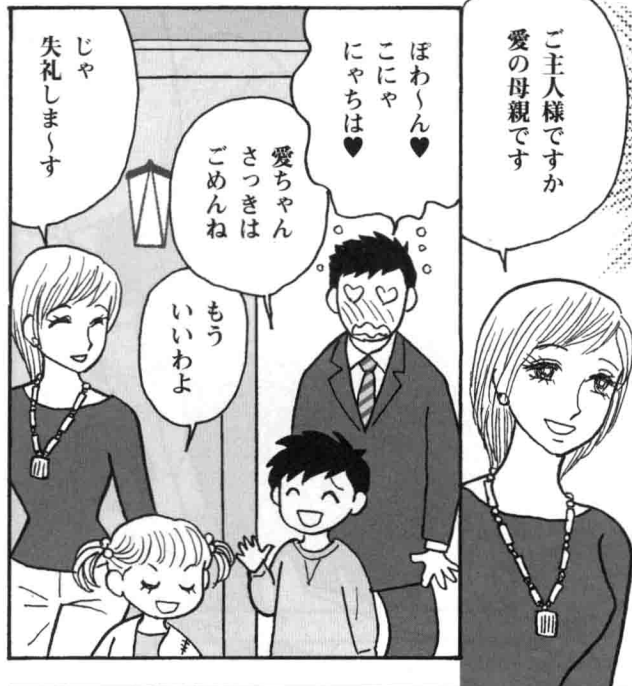
ご主人様ですか
愛の母親です

ぼわーん♡
こにや
にやちは♡

愛ちゃん
さつきは
ごめんね

もう
いいわよ

じゃ
失礼します



愛ちゃんのお母さんって
初めて会ったけど
どう見ても
20代だよなあ

ずいぶん
若い時に
愛ちゃんを
産んだんだなあ

何を
言ってるんだい
カナメと
同年だよ





翌日
ふしぎ医院

それは
過呼吸による
立ちくらみですね

官兵衛先生
この際
呼吸について
きちんと教えて
いただけ
ないでしょうか？

官兵衛先生は
ほとんど薬も出さないし
注射もめったにしません
それでいて
お母さんたちから
とても信頼されている
不思議な小児科医です

呼吸法で
本当に
綺麗になれるん
ですか？

頭が良く
なります
か？

真弓小児科医院

呼吸の心と身体への効果

美容

美肌・ダイエット・
スタイルが良くなる

健康

生活習慣病の予防・
冷え解消・便秘解消

心

リラックス・不安解消・
気持ちのリセット・脳の活性・
セルフコントロールが上手になる

確かに呼吸には
このような
素晴らしい力が
秘められています

付いて来て
良かったです
実は 会社の
健康診断で
生活習慣病の
予備軍だと
診断され
たんです

去年は
ガンの疑いも
あったじゃないか

『呼吸法』は
何時でも何処でも
行なえます
おまけに 道具も
いらな
いし
お金もかかりません
『呼吸法』がブームに
なるのは当然です

すごい！
早速『呼吸法』を
教えてください

ハ
ッ
ハ
ッ

お前
ちよつと
深呼吸をして
落ち着きなよ

ス
バ
ッ
ツ

その前に
そもそも 呼吸とは
何でしょうか？
なぜ 私たちは
呼吸をして
いるのでしょうか？

息をしないと
苦しく
なるからでしょ

仁
小学生
みたいな
幼稚な答え
するなよ

だって
小学生だ
もん

それは
生きていくための
エネルギーを
作り出すためです

その仕組みは
電氣を作り出す
発電と良く似ています



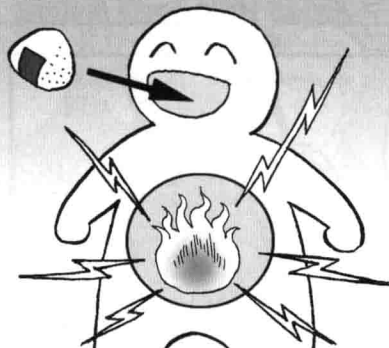
石油



石炭

例えば 火力発電では
石油や石炭等を燃やして
電氣エネルギーを
作り出していますね

一方 私たちは
食べた物を身体の中で
燃やした時にできる
エネルギーで
生命活動を維持しています



燃焼の際に絶対に
欠かせないのが空気で
その空気を身体の中に
吸い込んだり吐き出したり
する活動が呼吸なのです

食べ物は身体の中で
蛋白質はアミノ酸に
糖質はブドウ糖に
脂質は脂肪酸等に
分解されそれが酸素で
燃やされているのです

紙に火を着けると
燃え上がり
熱と光の
エネルギーに
変わります

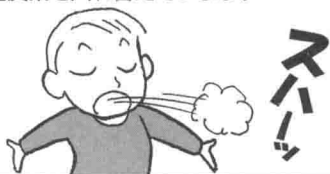
私たちの身体の中でも
それと同じような
反応が
ゆっくと
起こっているのです

大変
だ！



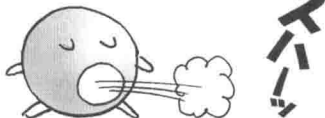
外呼吸

体外の空気を口や鼻から取り入れて、肺で呼吸することです。肺では酸素と二酸化炭素を入れ替えています。



内呼吸

肺から取り込まれた酸素は動脈を流れる血液の中に取り込まれ、心臓から全身60兆個の細胞に運ばれていきます。細胞は、その酸素を吸い込み、栄養分を燃やしてエネルギーを作り出しています。



ひと口に呼吸と言っても
実は「外呼吸」と
「内呼吸」があります
肺に酸素を取り入れる
呼吸のことを
「外呼吸」と言い
細胞内で行なわれる
酸化活動のことを
「内呼吸」と呼びます



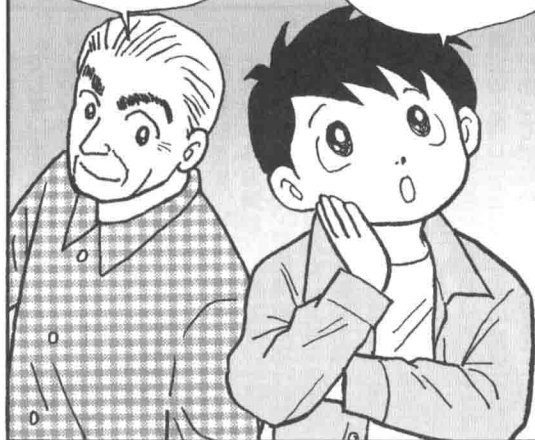
肺で呼吸をする
というのは
わかりますが
細胞で呼吸をする
というのが
良くわかりませんか？

まさかと
思われるかも
しれませんが実は
誰もが「外呼吸」を
一切使わずに
「内呼吸」だけで
生きていた
体験があります

えっっ!!
肺を使わないで
呼吸をしていた
なんて
そんな馬鹿な



お魚じゃ
あるまいし
ねえ





ドゴン

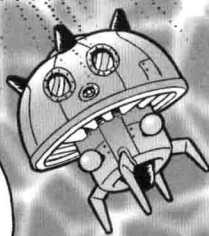
ドゴン

ドゴン

ドゴン



赤ちゃんが
浮いている！



ここは
妊婦さんの
羊水の中だわ

あらあらら
たまげたこと！



さあ 皆さん
この赤ちゃん
は『外呼吸』を
することは
不可能です

確かに 鼻や口からは
呼吸できませんね
でも どこからか
酸素を吸収して
いるから
こうして生きてるん
ですよ？

その通りです！
それでは
酸素はいつたい
どこから送られて
いるのでしょうか？

あゝっ！ わかった
『へその緒』だね！

正解！
さすがは
富子さんです

酸素は
『へその緒』を通して
お母さんの血液から
運ばれているのです

まゝっ！
じゃ 私もお母さんの
お腹の中にいた時は
『内呼吸』をしていたのね
感動だわ！

あたしが
カナメに
酸素を
送ってたって
訳だね

『内呼吸』って
神秘的だなあ