

新刊

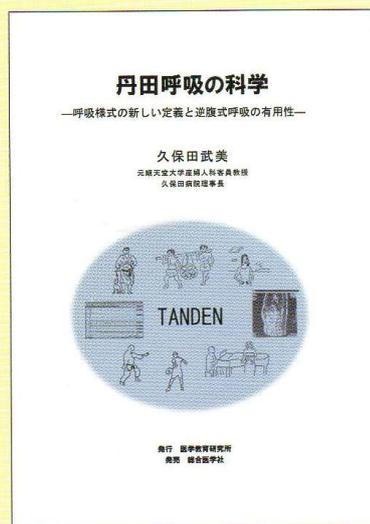
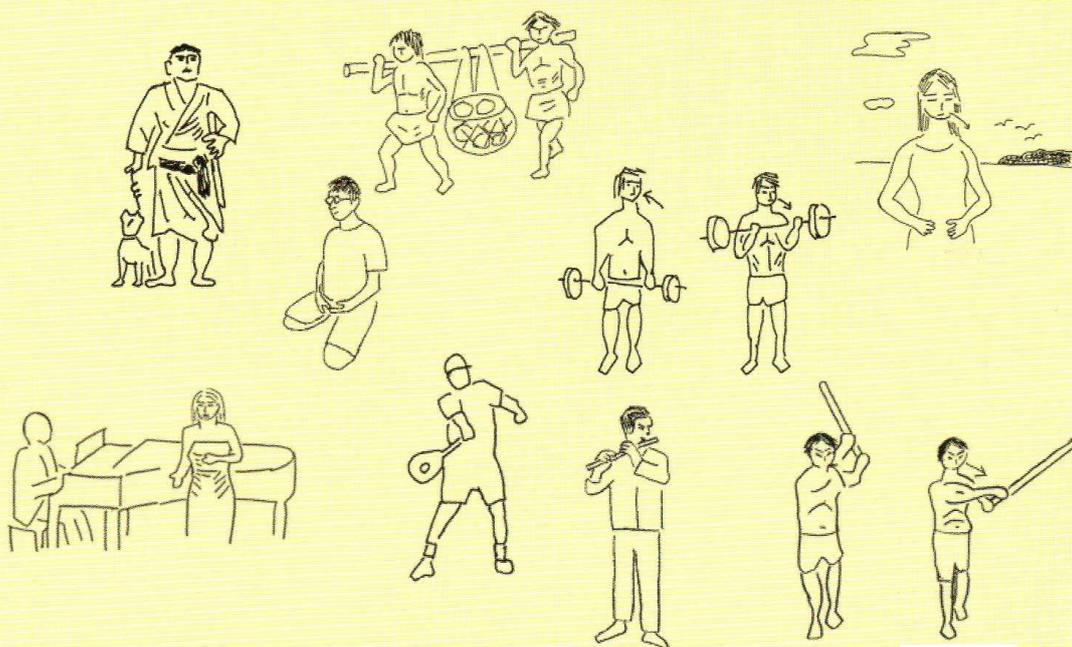
丹田呼吸の科学

～呼吸様式の新しい定義と逆腹式呼吸の有用性～

著 久保田 武美 元順天堂大学客員教授
明風会 久保田病院理事長

2017年6月下旬
刊行予定

- ◆東洋古来の丹田呼吸を科学的に解析した初めての本！
- ◆東西の呼吸様式を分類整理！
- ◆スポーツ・武術・音楽の上達に役立つ逆腹式呼吸を詳述！



お近くの書店またはAmazonへご注文ください。



B5版／本文 約100頁
定価(本体2,500円+税)
ISBN 978-4-88378-650-3

発行 医学教育研究所 発売 総合医学社

〒101-0061 東京都千代田区三崎町1-1-4
TEL 03(3219)2920 FAX 03(3219)0410 <http://www.sogo-igaku.co.jp>

はじめて「丹田呼吸、逆腹式呼吸」という言葉を聞く方に

元順天堂大学客員教授 明風会久保田病院理事長 久保田武美

丹田は「たんでん」と読みます。そして丹田呼吸は東洋の伝統的な呼吸法で、心身に良い影響を与えていると言われています。しかし、そのメカニズムは分かっていません。

私は病気を契機として心身に良い影響を与えるという丹田呼吸を始めると同時に、これは一体何であるかということを知りたくなりました。

幸い、私は産婦人科医で、手元に超音波診断装置があります。この超音波診断装置や腹圧計などを使って解剖学的・生理学的にメカニズムを調べました。験者も被験者も私です。

そして分かったことは

①過去における呼吸法の言い伝えの一部は修正する必要があると思いました。そこで、本書では呼吸法における「既存の定説を修正する」という章を設けました。

②呼吸法の分野では、呼吸様式を腹式呼吸、胸式呼吸、胸腹式呼吸、逆腹式呼吸の4つに分けていますが、これを12のパターンに細かく分類しました。そして、別紙に示すように各タイプにおいてそれぞれ使い道がある、ということが分かりました。

この12パターンメカニズムとやり方について本書では詳述します。

ところで、丹田呼吸とは、腹圧が上昇する呼吸です。腹圧とは腹腔内の圧力で、腹に力を入れたり、腹を硬くしたりすることではありません。これには吸気時に中程度に腹圧が上がる腹式呼吸と、呼気時に腹圧が上がる逆腹式呼吸があります。また、吸気・呼気を通して腹圧が持続する持続腹圧呼吸もあります。

●腹式呼吸はリラックスしたい人や心の安定を目的とする人におすすめします。理由は簡単で、習得しやすいからです。

●逆腹式呼吸はリラックスだけではなく応用範囲が広い呼吸様式です。現在では難しいので敬遠されています。というより、大多数の人は知りません。しかし、我々の先祖が狩りや農作業などで行っていた呼吸です。太極拳などをすれば、知らぬ間にマスターできます。あるいは、調和道の呼吸教室などで練習をしておぼえる方法もあります。

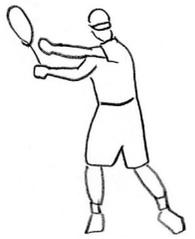
●現在はコンピューター技術の進歩により生活は便利になりました。しかしその反面、ストレスが多くなり、心身ともに弱くなっている人が多くなっています。丹田呼吸はそのような方に大変有用な呼吸法です。また、元気で長生きしたい方にもおすすめしたい呼吸法です。さらに、スポーツの技術向上を目指す方にも適しており、オリンピックを数年後にひかえた今日においてタイムリーな本である、と言えると思います。

丹田呼吸は腹圧が上がる呼吸です。赤字は腹圧が上がるので丹田呼吸です。胸式呼吸は腹圧が下がります。胸腹式呼吸では腹圧は不変です。

私が日常、無意識にしているのは胸腹式呼吸です。図中赤字は丹田呼吸です。

テニスに生かせる呼吸法

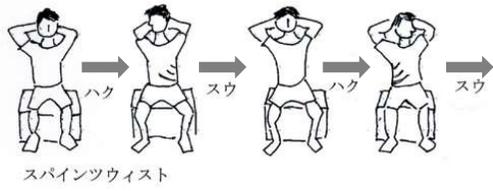
(筋トレ型逆腹式呼吸)



高齢者はヒサゴ腹型腹式呼吸の方が楽である。ゴルフ、剣道、野球のピッチングなども同じである。

ピラティスに生かせる呼吸法

(筋トレ型持続腹圧呼吸)



スパインツウィスト

トイレを我慢する時の呼吸法

(胸式呼吸)



胸式呼吸は腹圧が下がるので、排便も排尿も我慢しやすい。

排便のための呼吸法

(逆腹式呼吸)



排便の時、努責すると、胸腔内圧が上がり、脳出血・失神の恐れがあるので、逆腹式呼吸で排便すべきである。

坐禅の呼吸法

(決まっていない)



腹式呼吸、逆腹式呼吸、胸腹式呼吸の他、ヒサゴ腹型持続腹圧呼吸などがある。

ボイストレーニングに生かせる呼吸法

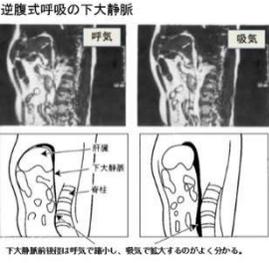
(ヒサゴ腹型逆腹式呼吸)



初心者はヒサゴ腹で練習するとよい。

エコノミー症候群を予防する呼吸

(図は逆腹式呼吸のMRI) 丹田呼吸



は静脈の太さを変化させて下半身、腹部の静脈血を心臓に戻す作用がある。

腰痛に役立つ呼吸法

(逆腹式呼吸)



逆腹式呼吸は、腹圧により体軸を安定させる。この他に、胸腰筋膜の作用もある。

安産のための呼吸法

(ヒサゴ腹型逆腹式呼吸)



分娩でいきむ時は、胸腔内圧が上がるので怒責ではなく逆腹式呼吸がよい。

肉体労働や武術のための呼吸法

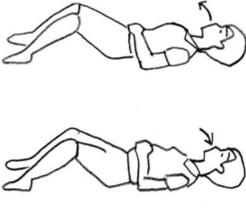
(逆腹式呼吸)

逆腹式呼吸は腹式呼吸と同様にリラックス効果があるが、それ以外に色々な効果がある。



リラックスする呼吸法

(腹式呼吸)



ゆっくりとした呼吸をすれば、どんな呼吸でもリラックスできる。腹式呼吸が一番簡単である。