

平成28年7月26日(火)

老球の細道252

臍下丹田呼吸法で勇氣と健康を

会津バスケットボール協会 室井 富仁

幕末の志士といわれる吉田松陰や高杉晋作、坂本龍馬などは、帯をヘソの下指三本くらいの位置でビシッとしめていたという。帯がちょうどあたるその部分を「臍下丹田」という。そこに力が入ると、気持ちもぐっと引き締まる。勝海舟の前で坂本龍馬が「先生、自分は日本をもう一度洗濯してみせます」と言ったときは、たぶんお腹に力をぐっと入れたことだろう。つでにオナラも「プッ」と出たかもしれない。

ここに向けて「がんばるぞ」という気持ちと、からだにぐっと力がみなぎる感じが連動して、腹の「臍下丹田」のあたりでびたりと一致する。そこに「こころ」があるかのように「からだ」の感覚と「こころ」の状態がつながっているのが、当時の日本人にとっては当たり前だったらしい。昔の武士が腹を切ったのは、腹の中に何も隠すものがないという潔白を証明するためだった。それくらい腹という場所は大事な「こころ」があると考えられていたわけである。(斎藤孝著『からだ上手こころ上手』ちくまプリマー新書より)

臍下丹田呼吸法とは今から2500年ほど前にお釈迦様が悟りを開いた時に行われた。この呼吸法の効果は、“ここぞという時の気持ち”を作ることと下記のような効果がある。

- ①生命活動に必要な十分な酸素を吸収する。
- ②肺の底まで酸素が入り、ガス交換(酸素と二酸化炭素の交換)をスムーズにする。
- ③横隔膜を上下させることで、肺や内臓を強化する。
- ④下腹部に力を込めることにより、腸内細菌叢のバランスを良くして腸の調子を整える。通じも良くなる。

具体的にどうするか。順序を簡単に説明する。

- ①まず息を吐ききる。「呼」「吸」と書いてあるように、吐くことが優先。肺に残っている残気を全部吐ききること。
- ②鼻からゆっくり息を吸い込む。肺ではなくて下腹部まで空気を吸い込む感覚で、肺底までいっぱい吸う。
- ③息を止める。下腹部に力を込めて、5秒から10秒程度息を止める。吸い込んだ息を全身に放散させる感覚をイメージする。
- ④息を吐き出す。鼻から静かに息を吐きながら、下腹部の力を静かに抜いていく。

この呼吸法は1日20回くらいは繰り返すことが必要。朝、昼、晩と分けて少しずつ続けてみてはどうだろう。慣れるまでは、寝た状態で両手を丹田(下腹部)に当て、お腹がふくらむ感覚を意識しながら呼吸してみよう。私は血圧が上がりそうな時にやる。

座禅、ヨガ、気功、太極拳、武術、格闘競技ではみな例外なく、心を落ちつけ、不安を消し去るために腹式呼吸を行う。ストレスや激しい運動により、脳は大量の酸素を消費する。私たちが取り組むバスケットボールにおいてもその消費は同じである。

大事なゲームを前にしたり、接戦のゲームを演じたり、プレスディフェンスを仕掛けられたりしているとき、私たちの呼吸は知らず知らずのうちに浅く、短くなっている。そういう時こそ心を落ちつけ、次なる勝負のために、脳へ十分な酸素を供給しなければならぬ。ゆっくり、深く呼吸をしながら。今こそ臍下丹田呼吸である。