

呼吸と原点回帰

浅野 介^{よしひろ} 敬 (良裕)

先月は人間の最も基本的な行為であり、他の動物から分かれて進化してきた原因でもある二足歩行・歩き方についてお話してきました。歩き方によって身体の健康や心の状態が変わり、また体や心の状態によって歩き方にも影響があるという相互関係がありました。通常歩いている時には、歩き方自体は殆ど意識していませんが、意識的に歩き方を変えることによって体や心の状態を良くすることができるはずです。

今月は人間の生存にとって絶対必要な「呼吸」について考えます。

呼吸は数分でもできないと、命をなくすほど重要なものですが、普段は殆ど意識されていません。同じように体の細胞や組織、体内循環等は自律神経と呼ばれているように、人間の意識とは関係なく自律的に動いており、人間の意識でこれらを動かしコントロールすることは不可能とされています。

そうした中で呼吸は人間が意識すればある程度コントロールできる唯一の行為かもしれません。

そして歩き方と同じように呼吸もその仕方によって、心や体の状態に影響を与え、また逆に心や体の状態により呼吸も変化します。穏やかでリラックスした時は呼吸も深くゆったりしており、心が緊張すると呼吸は浅く速くなります。また体調が悪いときは体も緊張して免疫力も落ち、更に悪化するという悪循環になりますが、呼吸を深くリラックスすれば免疫力も高まり、体調も回復してきます。緊張したときに深呼吸すると落ち着くということはよく知られています。

このように呼吸は心と体を繋ぐ鍵であり、また心と体の状態を見る鏡といえましょう。

そのため「呼吸法」といわれるように、古来から人々はより良い呼吸の方法を考え、実践して来ました。

現在は通常呼吸法と言うと、腹式呼吸と胸式呼吸といった区分がなされます。呼吸は肺でするものなので直接的には、胸式呼吸なのですが肺の周りの肋骨や筋肉、横隔膜等の影響を強く受けます。肋骨や周りの筋肉が硬く柔軟性がないと、肺は十分な機能を発揮できません。肺に直接アクセスするのは難しいでしょうが、この周りの筋肉を緩めて肺の機能を高めることは重要です。意識的にコントロール可能です。

まずはこうして胸式呼吸の機能を無理なく自然に高めることが必要です。

次に腹式呼吸です。腹式呼吸は直接には肺の下部の横隔膜の運動に左右されます。息を吸った時に横隔膜が下がり、吐く時には横隔膜が上がることによって呼吸は楽になります。横隔膜が下がった時にお腹が出て、上がった時にお腹がへこみますので腹式呼吸といわれますが、実際には横隔膜や下部の横隔膜である骨盤底筋の動きが体の神経系統にも作用して重要です。

このように筋肉や骨をコントロールすることによって呼吸を整え、体や心を良好にしていけますが、本来は呼吸を意識しなくても、無意識的に自然に整うことが目標でしょう。そのための次のステップとして呼吸を観察すること。呼吸を空気の出入りとしてだけでなく、生命力そのものの循環として体感することが次の目標です。