

1997年の本。

起きたら臀部筋(お尻の筋肉)を締めよ。

臀部筋を締めるコツは、左右から力強く力を入れて、ギュッと締め付けることである。直立不動の姿勢をとったときがには一番やりやすいので強くやるとよい。

語学

寝る一時間前の集中学習 → 睡眠 → 起床後即学習。

3か月やる。

大きな声を出すと体温が上がる。

一般のビジネスマンの方には、読経の代わりに語学の発音練習をお勧めする。姿勢を正して力を抜いて、吐く息を強くする腹式呼吸で英語なりフランス語なりの長文や**会話文を読ん**でいくのである。これを寝る二時間ほど前にやるといい。体温は上がるし、寝つきはよくなるし、さらに睡眠直前学習で昼間の数倍よく頭に残る。

①呼吸法で健康になる。

②よく眠れる。

③語学の勉強ができる。

まさに一石三鳥の方法だと思う。

インパール作戦からの生還 (バレーの大松監督)

「ずぶ濡れやし、寒い！ 痛い！ 眠い！ の連続や。そこで『ああ眠い！ もういい。 どうなってもいい』と睡魔に負けてガクツときた奴が倒れていくんや。倒れたら死や。そこで念仏のように『眠ったらあかん、負けや、死んでしまう』。そればかり頭の中で言い続けた。3週間、そうやって歩いたんや」

人間は弱いもんで、一度負けたら“これでいい”と挑戦しなくなる。一度だらけたら、とことん落ちてしまう。