

1998年の本。1971年に書かれている。

丹田呼吸 腹圧がきわめて有効にはたらく呼吸運動

胸呼吸はいうまでもなく胸でする呼吸で、生理解剖的にみれば胸郭を拡大するためにはたらく筋肉群の収縮と弛緩とによって行われる。筋肉群（グループ）といったのは、この胸郭を広げる筋肉（略して胸拡筋）は、そのメンバーがきわめて多いので、これらの筋群がみな協力してはたらくと胸郭を比較的容易に広げることができる仕組みになっている（胸郭を広げるのは肋骨の挙上による）。われわれは胸を広げるときに声帯を開放すると、外気が肺のなかへ入ってくる。つまり胸腔の広がり吸気となって現れる。

息を深く吸い込むのが比較的楽にできるのは、この胸拡筋のメンバーが多いからである。たとえば、肋骨挙筋、肋軟骨筋、外肋間筋、上後鋸筋、大胸筋、小胸筋などがそれである。

・・・

浅くて弱い胸呼吸は、肺のガス交換が充分に行われないばかりか、腹腔の圧変動も望めない。そのために血液循環が悪くなり、内臓のはたらきや精神活動までも低下する。これは最低の呼吸型というべきだ。

いわゆる腹呼吸なるものが横隔膜の運動によって行われることは周知のとおりである。

横隔膜は胸腔と腹腔とを隔てるところの筋肉と腱中心からなる境界膜である。それは腱中心（台座のような役目）をまんなかにして、上下によく動く筋肉の集団である。

上下に動くことが横隔膜の仕事で、横隔膜の筋肉が収縮することによって腱中心は下降し、また反対に弛緩すると、これが上昇する。

横隔膜は上下するたびにダブルプレーを行っている。

それはどういうことかということ、収縮下降することによって胸腔容積が増し、同時に腹腔は圧迫されることになる。腹腔は充実した臓器で満たされているために、そのとき容積を収縮することは困難だから、腹壁が前方へふくらむことになる。それゆえ腹呼吸というと腹が出たり引っ込んだりする呼吸ということになっている。

つまり横隔膜が収縮下降するとき腹の周囲の筋肉（腹筋群）がゆるんでいると、腹壁が前方へふくらむことになる。そのとき胸腔は容積が増すので、声帯開放によって整列が肺に導入される。

したがって結果的にみれば、吸う息で腹がふくらめば、それは横隔膜が収縮下降している証拠である。吸う息である程度の腹圧がかかるので、あたかも外気が腹のなかまで入っていくような気分になる。

そして今度は、逆に横隔膜が弛緩し上昇すると、腹圧は減少して腹壁はへこみ、胸腔は容積が減少するから、呼気となって現れる。つまり上下運動ともにダブルプレーである。

そこで吸う息によって腹が出て、吐く息で腹がへこむような呼吸型を**腹呼吸**（横隔膜呼吸）といっている。この呼吸型は前の胸呼吸と異なり、圧の変化が胸腹の両腔に及ぶので、諸臓器の血液の入れ替えが活発だ。それに従って生体の運営も快適に行われる。

外観のみではこの丹田呼吸を察知することは困難。

単なる横隔膜のみの腹呼吸では、このような強い腹圧はかからない。丹田呼吸では、強い腹圧が形成されるために、腹腔内の臓器という臓器は、すべてその静脈血が心臓へ強力に押し上げられる。そこへまた動脈血が流れ込むということが繰り返されるために、臓器はすべて活発なはたらきを営むことができる。

そして、もうひとつ肝心なのは、強い腹圧をかけようとする、初めのうちは、つい息を止めてしまう。そうすると胸腔にも強い陽圧がかかることになる。このことはあとで述べるが、実はこれが脳圧をも上げることになるので、厳に戒めなければならない。

丹田呼吸が自律神経のアンバランスを防ぎ、生体内における各種ホルモン系を調整し、その調和を保ち、すべての内臓を強化し、心身ともにたくましい生活力をこんこんとわき出させることの源泉であり原動力であることを強調したい。

吐く息とともにしだいに腹圧が高まっていくような呼吸（呼気性強腹圧呼吸）は禅の修行にも欠くことのできない大切なものである。このような呼吸型は私ども人間の日常生活のなかにもかなり織り込まれているのだが、ただそれに気がつかないだけのことである。たとえば重いリュックを背負って山登りするときの呼吸型がそれだ。一步一步足を運ぶごとに下腹部に力が入り、そして息を出している。山登りをする人がたくましさをもっているのは、横隔膜をはじめ腹筋群までが鍛錬されるからである。あの山登りのときの呼吸型を日常生活に常時活用できるようになれば、それが最上の呼吸型であると確信してよいのである。

ある八十歳に近い老人が私のところへ相談にきたことがある。この人は、老人というにはあまりに若く血色がよく、五十歳代にしか見えない。

そこで私が、「あなたのお顔の艶から見ると、毎日何かしていらっしゃるでしょう」というと、「私は腹ごなしに木刀の素振りを毎朝五百回ずつやっていますよ」という。

「エイッ」「ヤッ」と木刀を振り上げ振り下ろすときの呼吸は、まさに呼気性の強腹圧呼吸である。

指先ばかりの仕事をする人はたくましさというものを失う。それは腹圧のかかった呼吸を忘れているからだ。それゆえ座業をする人は、つとめて丹田呼吸を行うと仕事の能率も上がるし肩が凝らなくなる。現代のインテリ層は二の腕を使うことを忘れている。手足や二の腕を充分に使うと、呼吸もおのずと丹田呼吸に変わるから面白い。

いわゆる腹式呼吸といわれる種々の呼吸法のなかには、腹をふくらますとかへこますとい

う表現を用いているのがあるが、そういうことよりも、腹に力が入っているかどうかのほう
が重要な問題である。

腹圧は吸気時にかけやすい。

息をとめると、胸にも力が入る。これは脳出血の防止のために厳禁されたい。

次に肝臓では、どのような和適順応が行われているだろうか。われわれの腸から血液内に
吸収されたブドウ糖は、そのままの形で血液内にふえると血糖値が上昇して具合が悪いので、
その場合インシュリンを分泌して、**糖をグリコーゲンの形にして筋肉や肝臓に蓄える**。それ
がまた必要に応じて、前述のアドレナリンやグルカゴンによって、ふたたびブドウ糖になっ
て消費される。肝臓は生体の要求に応じて糖の出し入れを行い、和道順応を示す。

つまり心臓は低圧の場を好むことになる。その反対に、強い咳をしたり
怒って胸に力を入れると、胸腔は強い陽庄になる。その場合、**額に青筋が立つ**こと（静脈が
怒張すること）があのは、脳循環の鬱血を物語っている。つまり、心臓へ還るべき頭部の
血液が胸腔の陽庄のために阻止されるからである。

食生活の工夫も必要で前述の寒天やゼリーを使った調理もよく、これらには大腸での水
の引き揚げをかなり阻止するはたらきがある。また腸の蠕動を高めるには野菜その他の繊維
を含んだものもよいことは前述のとおり。

快食・快働・快便・快脳・快眠

食事が快適で排便がスムーズに行われると、頭は常に軽く、精神活動も快適に生活ができ
る。1日愉快地働けるから夜は快い疲労が深い眠りを誘ってくれる。そして熟睡するから翌
朝はまた爽快な気分で起きられる。

ガンの恐ろしさは転移と再発。