

浦添式禪の呼吸法の原理と 筋のスロートレーニング効果

マクロの老化指標

筋肉量の減少・総脂肪量の増加

骨密度の減少

心肺機能の低下

主要臓器血管の動脈硬化

質のいい筋肉量の増加は老化時計をOFF
高効率型ミトコンゴリアの形成

呼吸法の種類

胸式呼吸法

ふだん意識せずに行っている呼吸。
ラジオ体操などの終わりに行う深呼吸も、この呼吸法。

腹式呼吸法

息を吐くときにお腹を凹ませ、吸うときにお腹を膨らませる呼吸。
ヨガで仰向けになり行う呼吸法も、この呼吸法。

丹田呼吸法-----禅の呼吸法

息を「吸う」「吐く」のうち、「吐く」のみに意識と力をいれる呼吸
息を吐くときに、へソ下の下腹部(丹田)に圧力をかけて行う呼吸法。
肋骨下の「みぞおち」は柔らかく凹み、下腹の丹田に強い腹圧がかかる。このような状態を「上虚下実」という。

丹田呼吸法の呼吸生理学

腹筋横隔膜呼吸法は、日常の浅い呼吸に比べ、吸気予備量・呼気予備量(1000~1500cc)の完全活用であり、肺のガス交換は飛躍的に増加

A + B + C = 肺活量			
A 予備吸気 1000~1500cc	B 呼吸気 300~500cc	C 予備呼気 1000~ 1500cc	残気
胸郭拡大筋群			
		横隔膜	
		胸郭縮小筋群	

なぜ、現代人に禅の呼吸法が必要か

呼気は横隔膜と腹筋群の協調による同時収縮
吸気はスプリング式またバネ式で自動的起こる

筋の肥大

胸腔-----横隔膜・肋間筋群・胸郭縮小筋群
腹腔-----腹筋群・腰背筋群

体と心の変化

腹筋は割れ・背筋は伸びる
肺動脈（肺静脈）・肝・門脈・心臓の冠動脈への血流増加
内臓組織代謝の亢進と内臓脂肪の減少
内臓の腹腔神経叢を刺激し、内臓の自律神経のバランス
脳内セロトニン神経の活性化

浦添式禅の呼吸法の意義

～禅の呼吸法を筋トシとし現代に活かす～

禅の呼吸法による筋トシは「東洋式筋トシ」

★5～10秒で吐きだせば、東洋的筋トシ効果を発揮
空手、日本の古武術、少林寺拳法、カンフー

★20～60秒でゆっくり吐きだせば、坐禅の世界
瞑想、悟り、精神修養、リラクゼーション

マシンによる筋トシは「西洋式筋トシ」

★ウェイトリフティング・ベンチプレスなど



5～10秒で息を吐きだす禅の呼吸法

～呼吸筋・腹背筋・上下腿の各筋群の筋のスロートレーニング～

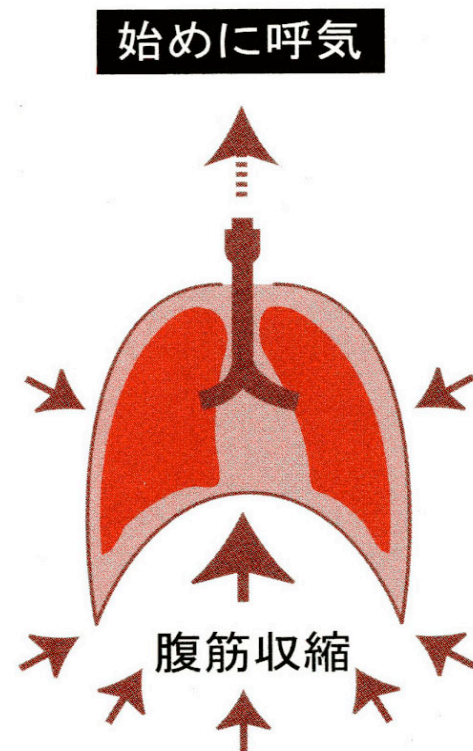
椅子に腰掛けての呼吸法：

背筋を伸ばし、5～10秒で、息を吐き切る腹筋・横隔膜呼吸法（禅の呼吸法）

5回の呼吸で1セット。1日に20セット以上。

日常生活の随所で呼吸法を----サムライに学ぶ

背筋は伸び、腹筋は鍛えられ各筋群の筋組織は肥大し、皮下・内臓脂肪は減少。



皮下・内臓脂肪溶解呼吸法



呼吸筋・腹筋・背筋群の筋のスロートレーニング

基本姿勢（腰掛け姿勢）のマスター



- ① 腰掛けて背筋を伸ばし姿勢を正し、お腹を意識する。
- ② 目線は一点集中。足をひらき両手は膝の上。
膝は90度より少し折りまげる。
超肥満は椅子にもたれて、膝の角度は90度以上。
- ③ 口をすぼめて、5～10秒で、お腹を凹ませながら、ゆっくりと最後まで息を吐きます。
(腹圧をかけてお腹と背中をくっつけるイメージ)
- ④ 吐ききったら、すぐに鼻から息を吸う。
- ⑤ 5回の呼吸法で1セット、1日に20セット以上。
- ⑥ この呼吸法をマスターしたら、
デスクワーク・運転中・ソファーに座って
ウォーキング呼吸法や立位の呼吸法へ。

※吐き出す時に前かがみになったり、手でお腹を凹ませないように注意、
※極端な前傾姿勢は肺の残気呼気量(1000～1500cc)を十分に吐き出せない
※吐ききったら息を止めないように息を「吐く・吸う」の循環式呼吸を行う
※喘息など息を吐き出すときに咳のある人は禁忌 ※老健施設でも使用可能。

呼吸法 (腰掛け姿勢) のバリエーション



カカトを床につけた場合
体重に合わせて膝の角度を調整
上腹部・下腹部が凹む



カカトを床からあげた場合
下腹部が凹む

しっかりと背筋を
伸ばし
わずかな前傾姿勢

膝は少し
折り曲げるか
90度以上に
伸ばす
膝の角度は
自由に設定

よくお腹が
凹みやすい
ほうで実践

運転中の
呼吸法も
凹みやすい

日常生活の随所で呼吸法を



**マイカーをジムに
通勤や買い物などで
呼吸法の習慣が
身につけば
効果は抜群**

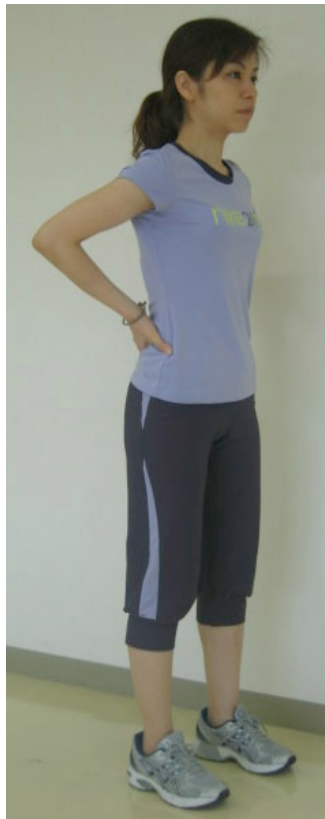


**ソファにもたれて
テレビのCM
のときに
超肥満者には
最適な方法**



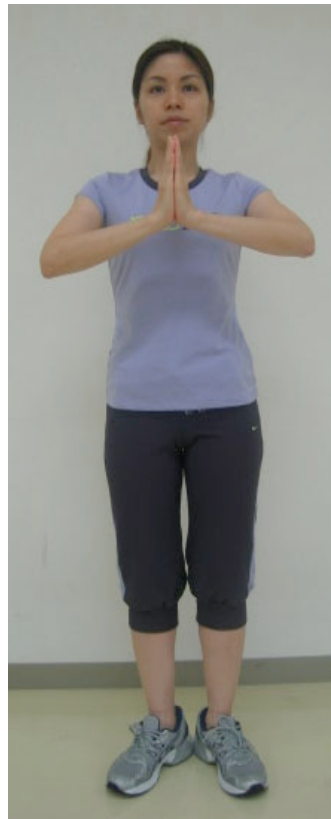
**デスクワークで
この姿勢の習得は
サムライの正座と
同じように集中力を増し
デスクワークに伴う
症状を改善**

呼吸法のバリエーション



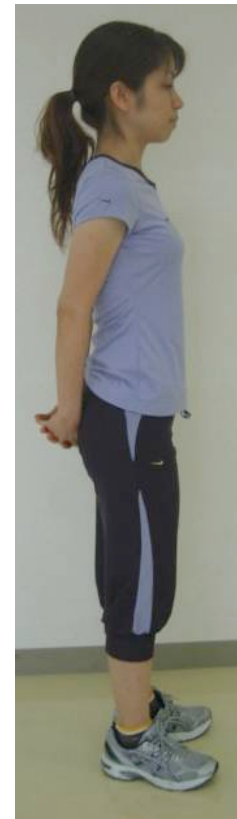
禪の呼吸法のマスター

臍下部の丹田に意識を集中して腹部を凹ます
しかし、最初は
みぞおち部分を
凹ませても可



釈迦の筋トシ

胸筋群の筋トシ
水泳選手のような胸板と
女性のバストアップに



背筋を伸ばし

猫背を直す

肩を開き背中の肩胛骨
をくっつける感じ
座位・立位・歩行中でも
可能

それぞれの呼吸法で足の位置は①足を開いての呼吸法 ②カカトをつけ大腿筋を緊張させての呼吸法などがあります。

楽しみながらできる

ウォーキング呼吸法

ゆっくりと呼吸法をしながら

ウォーキングをする。

続けると、ウェストが細くなり

皮下・内臓脂肪がとれ

姿勢が美しくなる。

自分のペースで

3～6歩くらいのペースで息を吐く。

息を吐き切ったら、すぐに息を吸う。

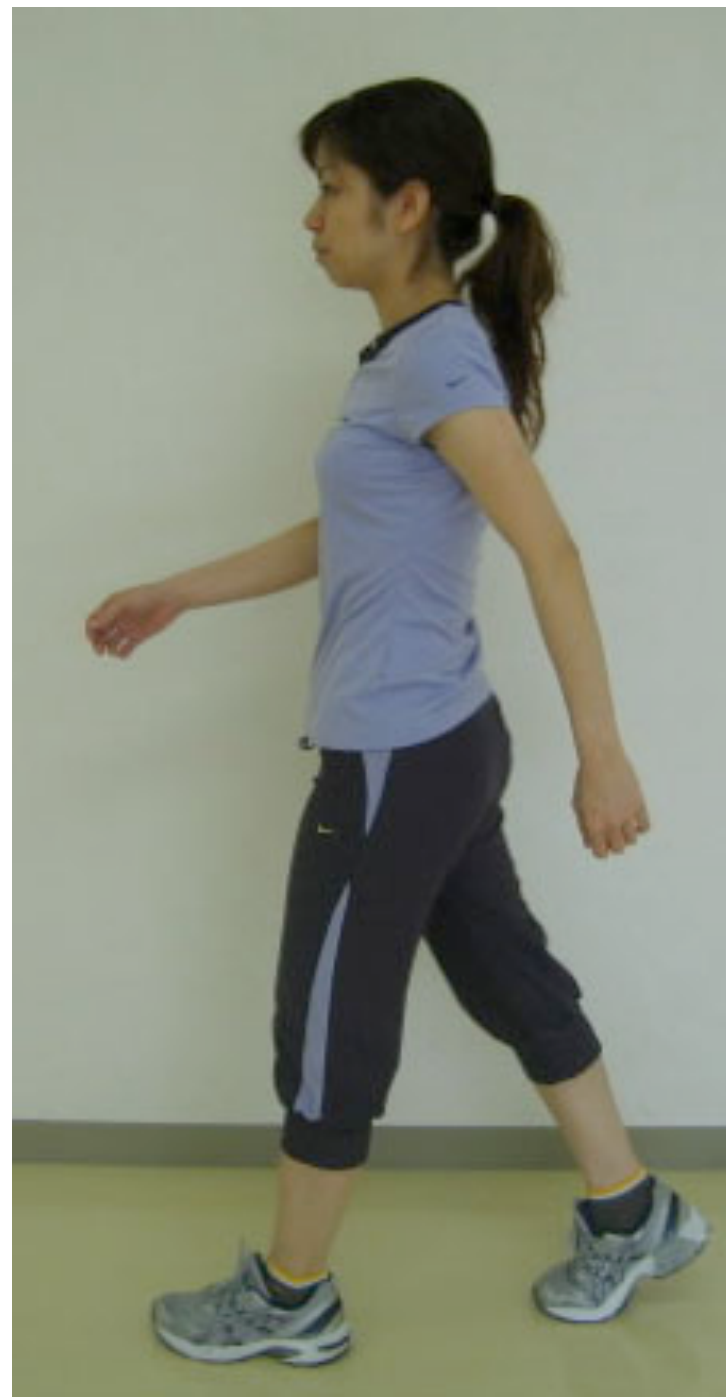
このような要領で、呼吸法を

日常生活や速歩のときにも意識的に行う。

常に腹背筋を緊張させ、背筋を伸ばし、

サムライ・着物のイメージで所作を。

* 腹筋・背筋群・大腿筋群の筋組織肥大
高効率型ミトコンドリアの体型になる。



ウォーキング呼吸法のバリエーション



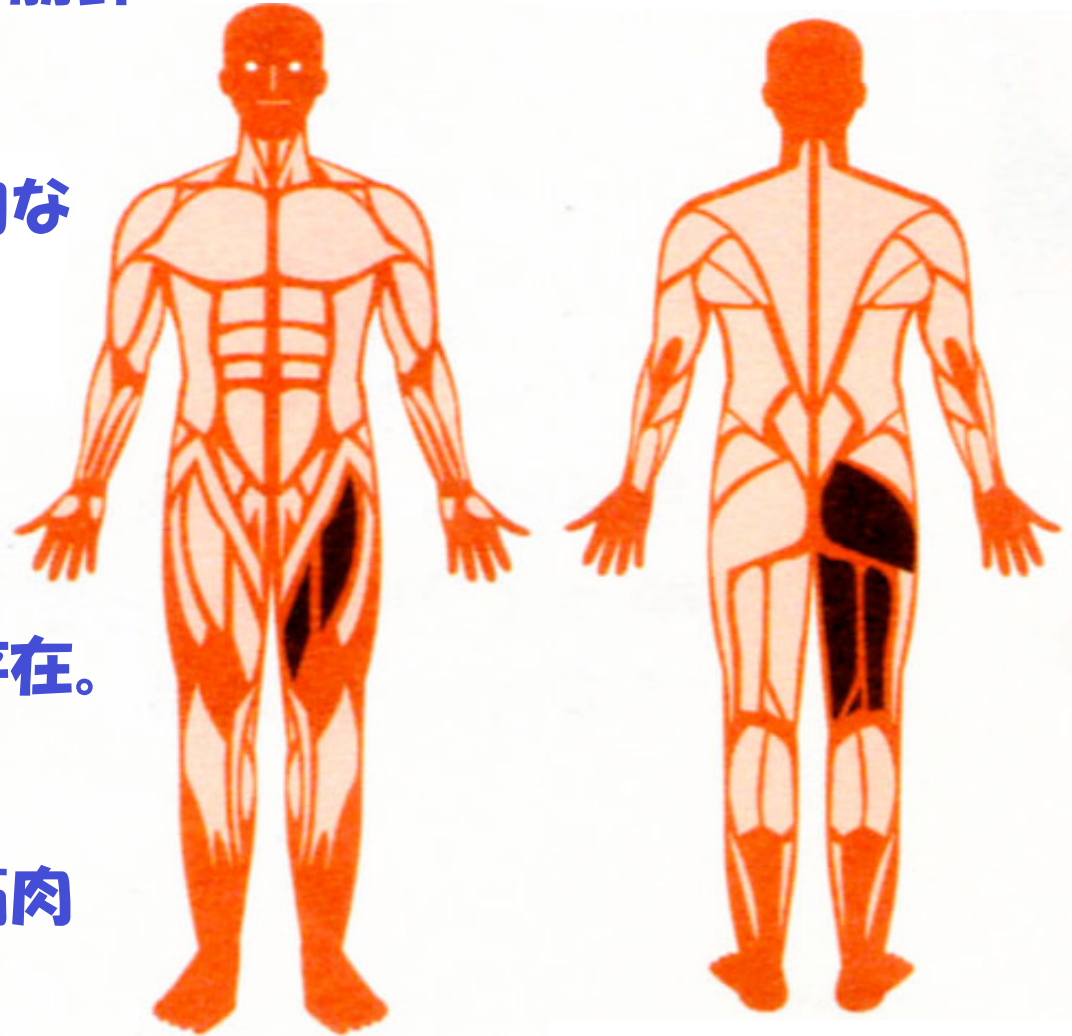
5~10秒で、息を吐き切る禅の呼吸法による筋のスロートレーニング効果

★呼吸筋・腹背筋・上下腿の筋群の筋組織を増大させる。

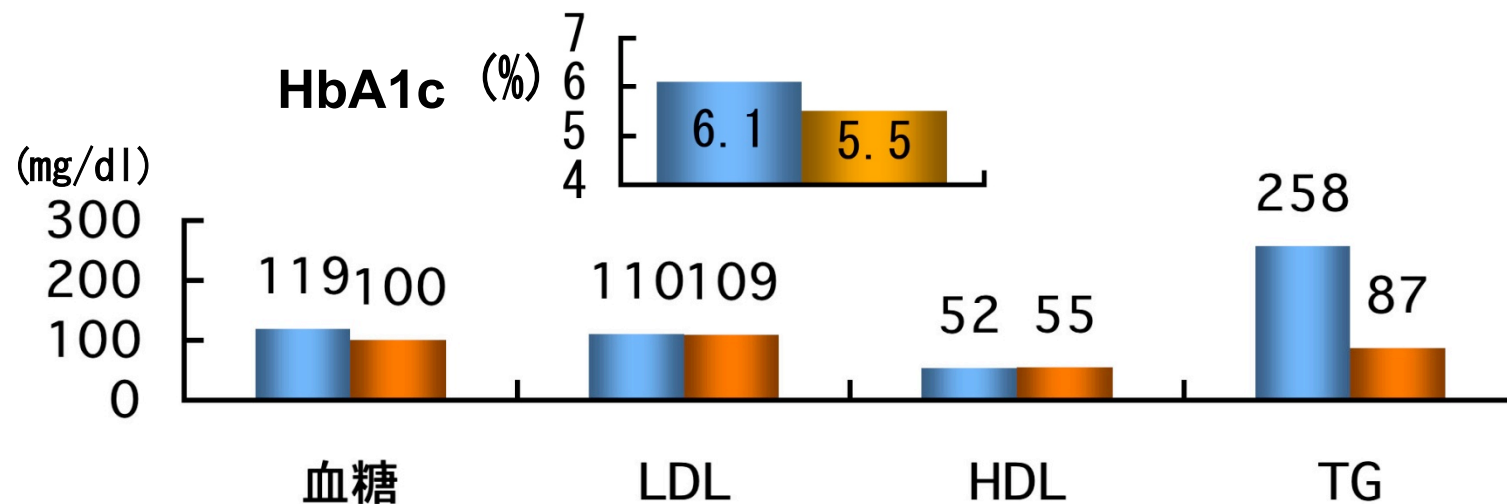
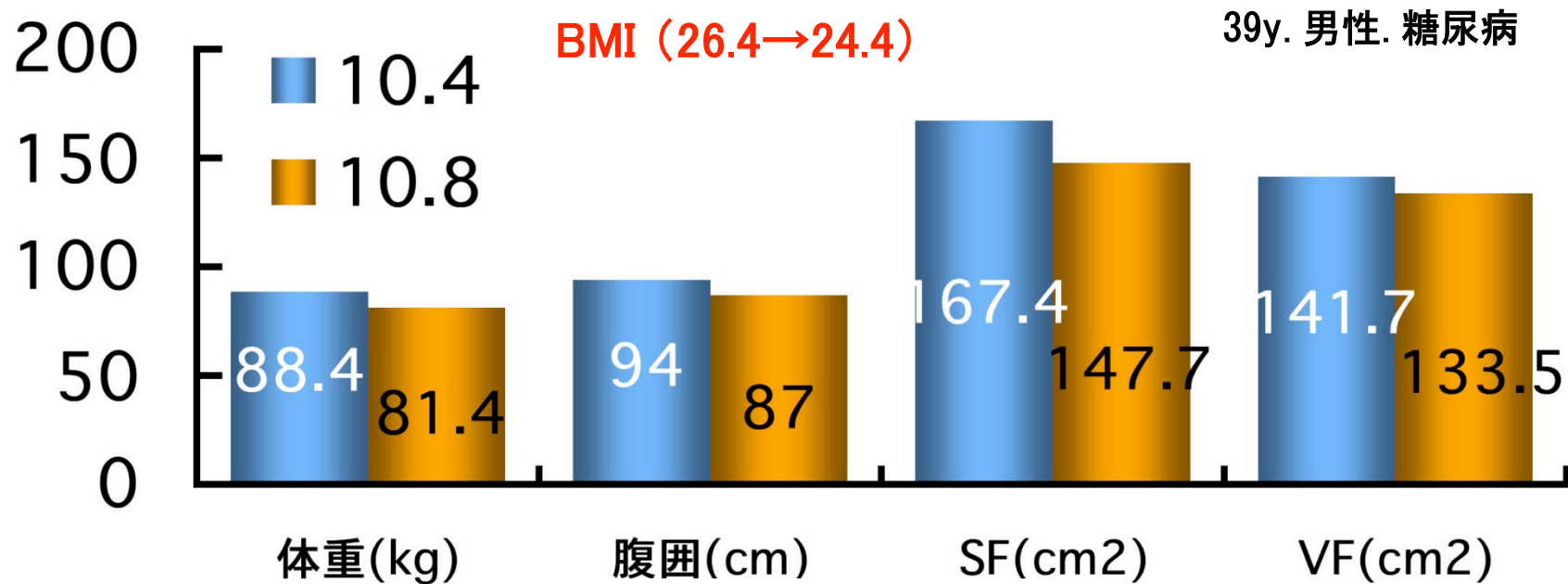
★東洋的筋トシはより生理的な筋トシ効果が得られる。

★背筋および大腿筋群では活性酸素をの発生を最小限に抑える高効率型ミトコンドリアが存在。

★呼吸法は高効率型ミトコンドリアの筋肉を作る。

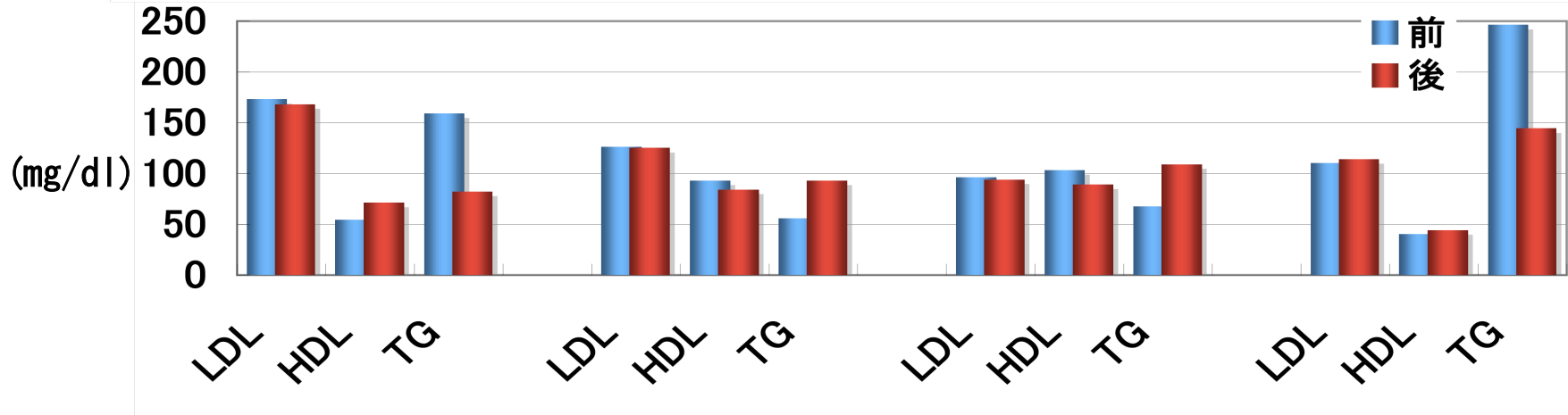
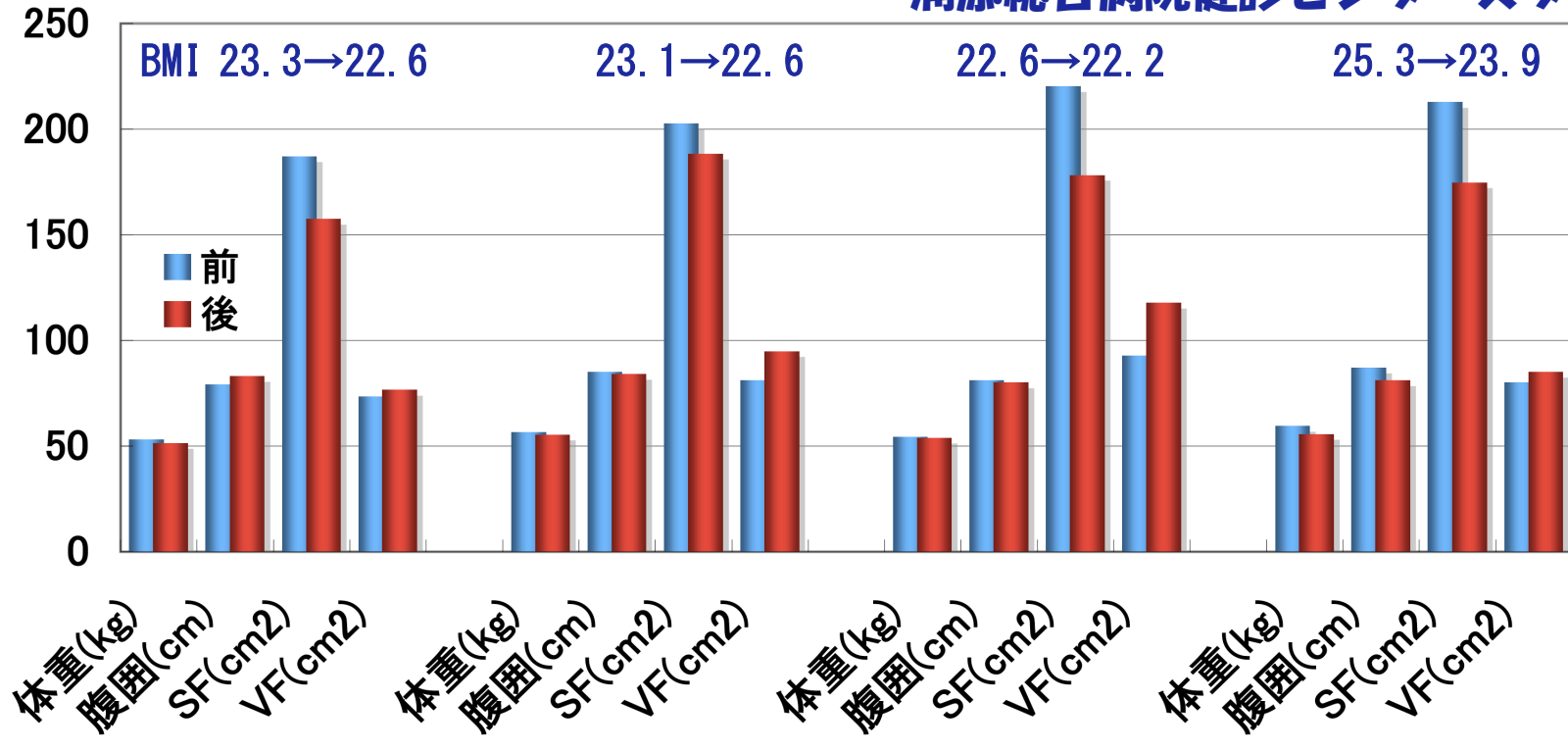


呼吸法による筋のスロートレーニング効果



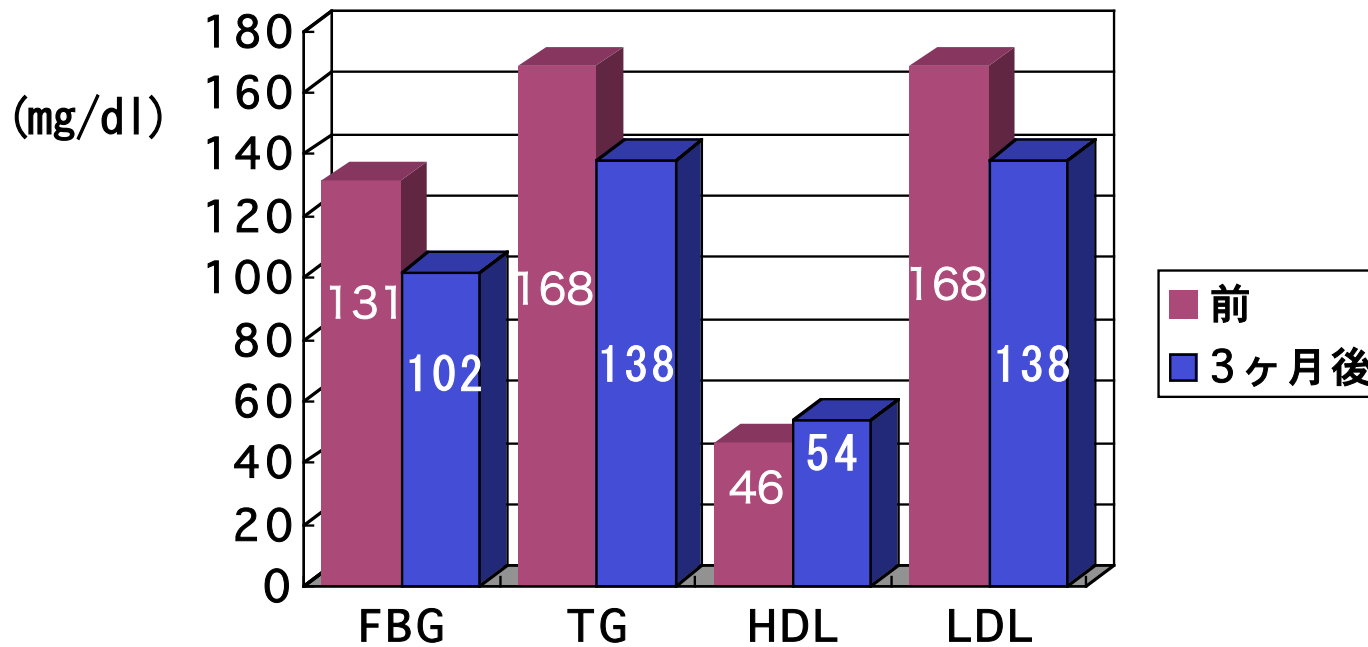
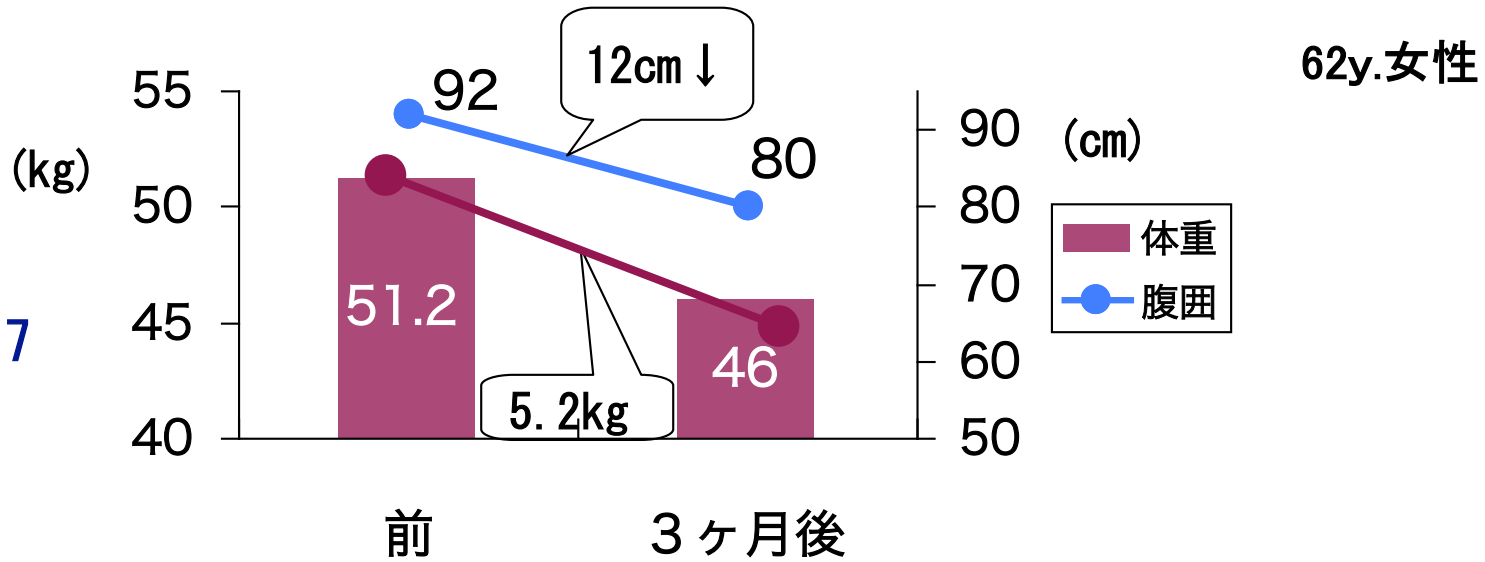
呼吸法による筋のスロートレーニング効果

浦添総合病院健診センタースタッフ（女性）



外出時運転中の呼吸法と夕食の咀嚼法

BMI
23.0 → 20.7



呼吸法による筋のスロートレーニングと 咀嚼による初診患者への減量支援

対象

2010年4月から2011年3月の初診2型糖尿病患者のうち
呼吸法と夕食の咀嚼法で治療中の28人.

平均通院日数：約6ヶ月

(男性18人：51.28歳±10.95, 女性10人：52.90歳±7.11)

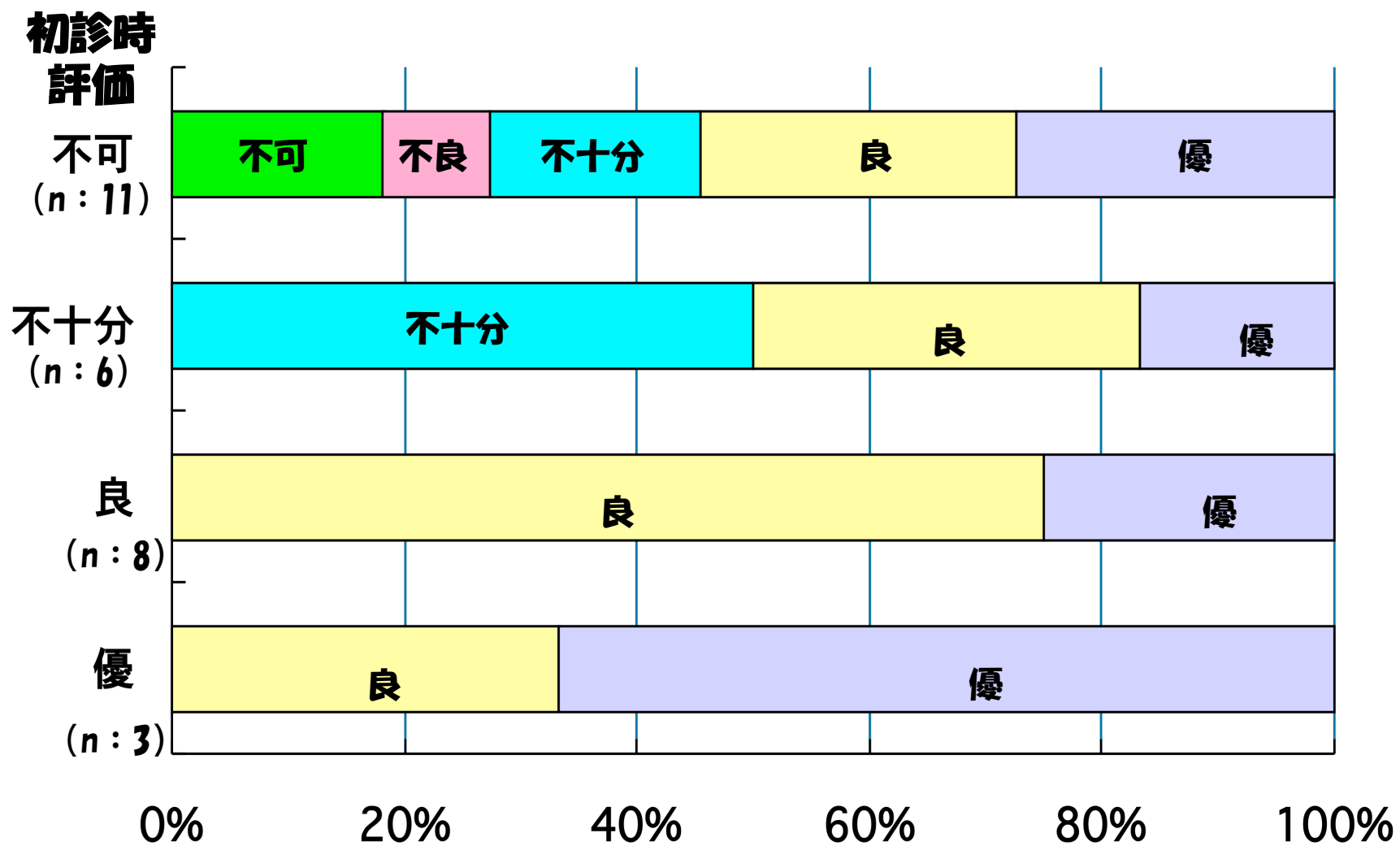
方法

5回で1セットの呼吸法を1日に20セット以上(100回以上)
実践しているか,

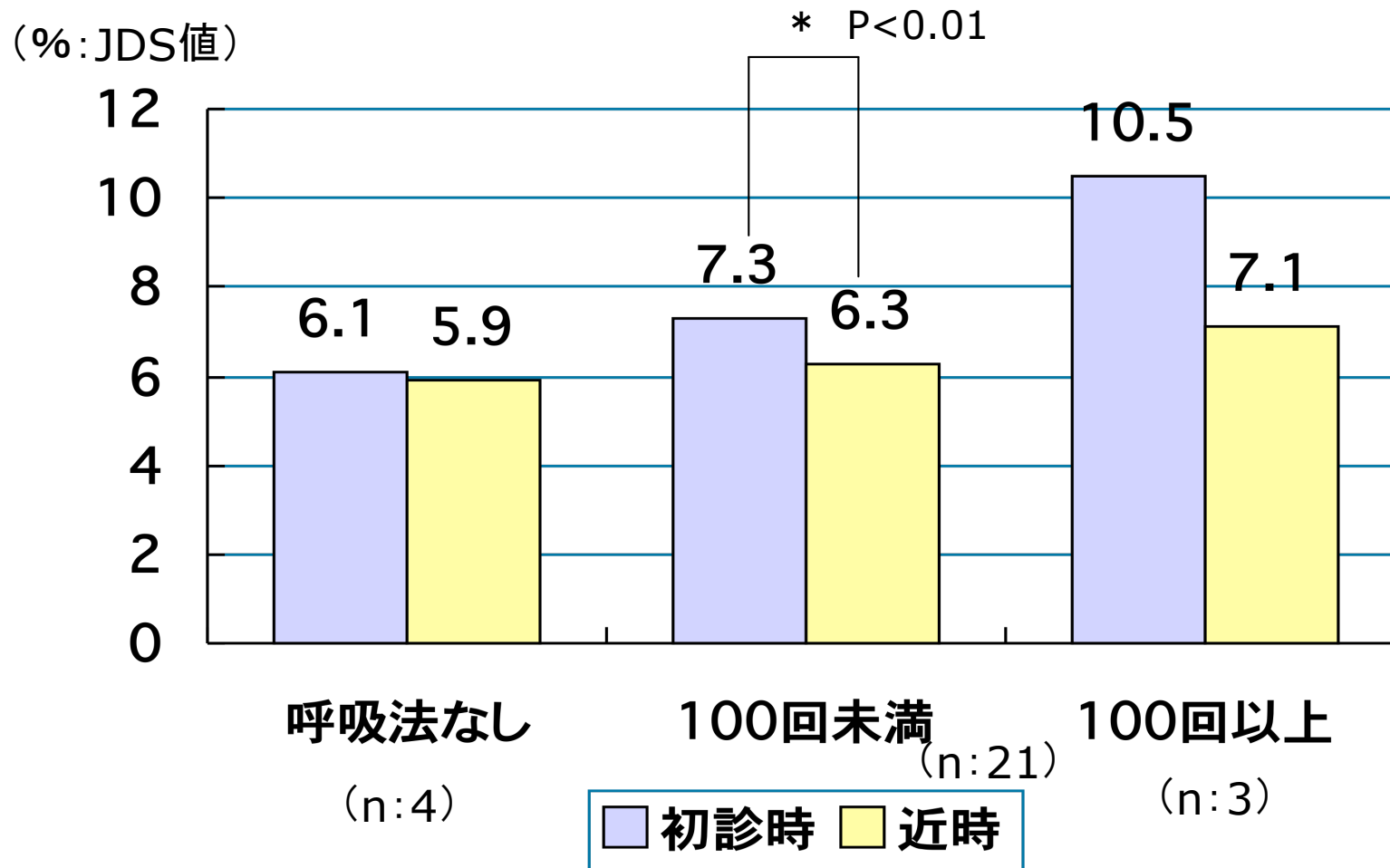
また夕食時に30回以上咀嚼しているかをアンケート調査し,
血糖コントロールとの関係について検討した.

(HbA1c：JDS値)

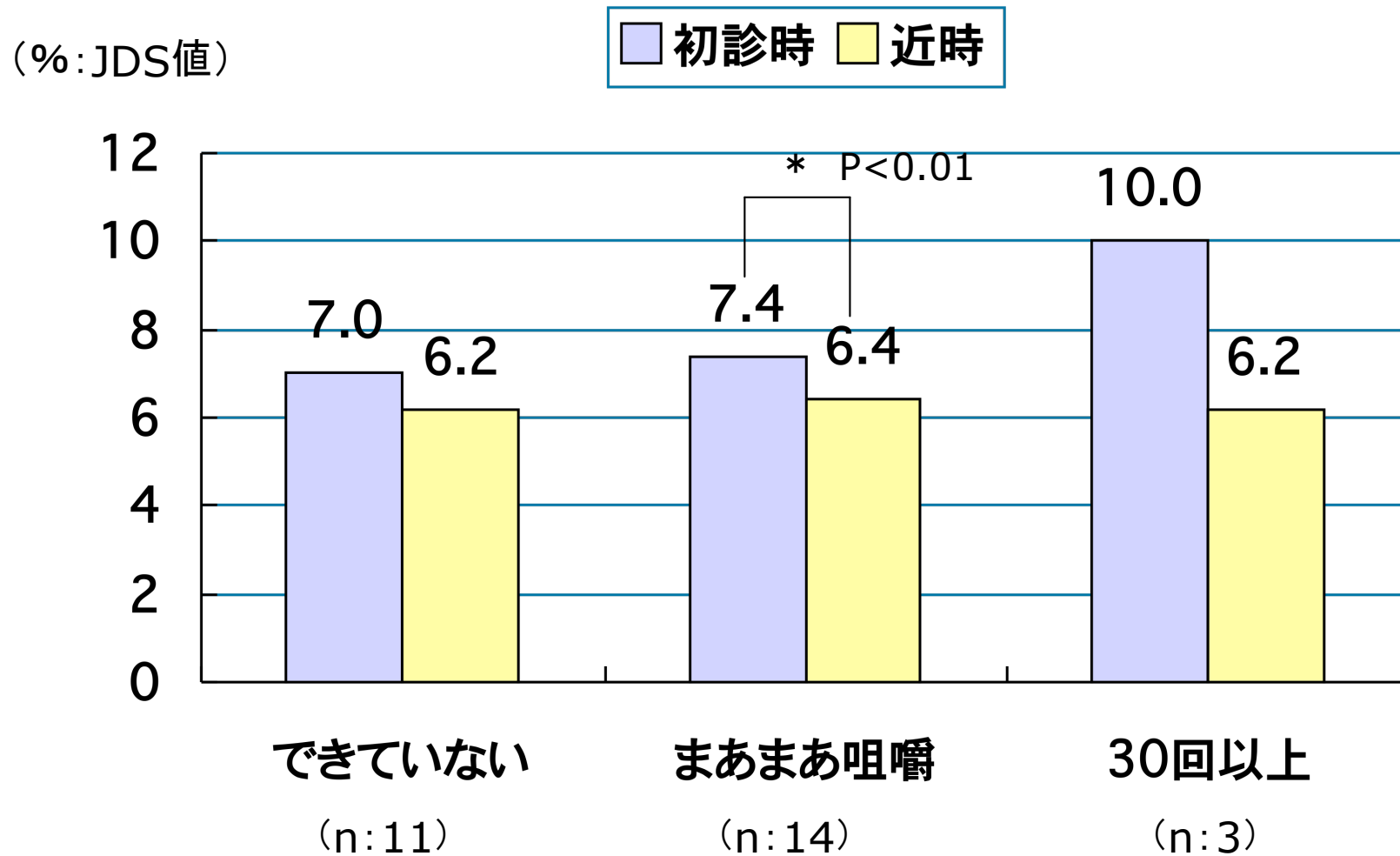
初診時からの血糖コントロール改善度



呼吸法実践とHbA1cの変化



咀嚼法実践とHbA1cの変化



浦添式禅の呼吸法の効果

肥満への3~4ヶ月の効果

- ①体重----- 1kg/月ペースで減少
- ②腹囲への影響----- 1cm/月ペースで縮小
- ③腹部CTによる皮下脂肪および内臓脂肪への影響
皮下脂肪：内臓脂肪=2：1の割合で減少（総脂肪量減少）
- ④筋組織への影響
呼吸筋・腹背筋・上下腿の各筋群の増大
- ⑤生化学検査への影響
HbA1c改善・中性脂肪低下・HDL上昇

非肥満への効果

- ①呼吸筋・腹背筋・上下腿の各筋群の増大
- ②皮下脂肪面積は低下、内臓脂肪面積は僅かな変動、
腹囲は縮小し、総脂肪量も減少
- ③中性脂肪低下、HDLは基準値内での変動
- ④背筋は伸び、猫背の改善

★夕食の前菜としての野菜サラダと咀嚼法実践はより効果的

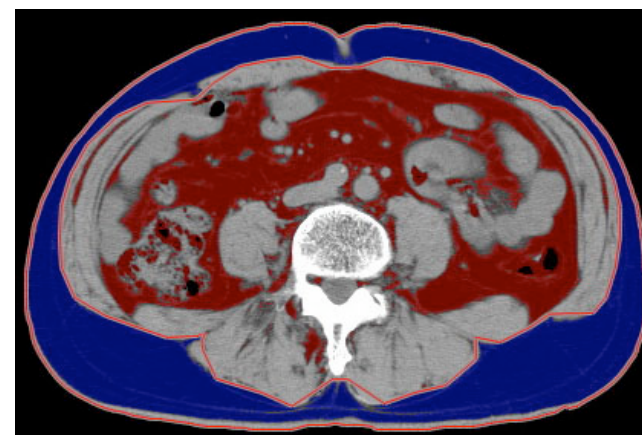
呼吸法による脂肪減少は、皮下脂肪優位

2010. 3. 31

68歳、男性
浦添式禅の呼吸法
5回の呼吸法で
1セット
1日20セット以上



2011. 9. 15



	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	BMI	腹囲 (cm)	内臓 脂肪 (cm ²)	皮下 脂肪 (cm ²)	総 脂肪量 (cm ²)	血糖 (mg/dl)	HbA1c (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)
2008年	164.4	60.5	26	22.4	86				88	4.7	43	92	130
2009年	165.1	57.9		21.2	75				94	5.4	47	94	92
2010年	164.7	59.8	23	22.8	78	110	105.5	215.2	97	4.9	40	101	94
2011年	164.4	59.3	21.9	21.6	77	110	128.7	238.5	94	4.8	60	95	95

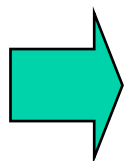
このデータの推移は5~10秒で吐き出す浦添式禅の呼吸法と夕食の咀嚼法と野菜サラダ摂取（主菜は魚鶏肉系で約500~600キロカロリー）、ウォーキング歴なし。
月3~4回の夕食の外食、月2~3回の飲み会あり。
このライフスタイルでは、腹囲の減少が顕著、内臓脂肪は不変、皮下脂肪量増加は筋肉の増加によるもの。オムロン新開発の内臓脂肪測定装置の内臓脂肪面積は84cm² (2011. 9. 8)。

呼吸法による筋のスロートレーニング効果

2008. 開始



2010. 2



2011. 10

