

# 呼吸法 意識して息を整え心身をコントロールする

参考

- カウント呼吸法
- 呼吸観照法
- 氣の呼吸法（藤平光一 :心身統一合氣道創始者）
- 達磨静座法（中健次郎 :気功家）
- ZEN呼吸法

興味があるものがあればお知らせください。  
詳細情報をご提供します。

- マインドフルネス
- ヴィパッサナー瞑想
- 中村天風ブザー瞑想
- イメージ瞑想
- 白隠瞑想
- ビジネス瞑想(平本あきお)

興味があるものがあればお知らせください。  
詳細情報をご提供します。

## ●カウント呼吸法

4: 吸う

8(16): 止める

8: 吐く

## ●呼吸観照法

自分の呼吸を見守る。

自分の鼻や口から入ってくる空気、  
出て行く空気に気づいている

## ■ 5分間瞑想（音声誘導）

1. 椅子に座って足の裏を床にぴったりつけるか、クッションの上であぐらをかきます。背筋を伸ばし、両手はひざの上に置いてください。目を閉じるか、または、どこか一点を見つめてください。
2. 呼吸に意識を集中します。息を吸いながら、心のなかで「吸って」と言い、こんどは息を吐きながら「吐いて」と言います。気が散り出したら、また意識を呼吸に戻します。
3. 数分経ったら、心のなかで「吸って」「吐いて」と言うのをやめ、呼吸をしているときの感覚だけに集中します。  
※ 鼻や口から息が出たり入ったりする感覚や、  
息を吸うとお腹や胸がふくらみ、息を吐くとしぼんでいく感覚に気付きましょう。
4. いつのまにか他のことを考えているのに気づいたら、また意識を呼吸に戻してください。もし意識を戻すのが難しければ、また何度か心のなかで「吸って」「吐いて」と言ってみましょう。
5. まずは、一日5分から始めてみてください。

# ZEN呼吸法（白隠瞑想）

参考

1. 正しい姿勢をkeepして身体全体の余計な力を抜く。特に顔や歯、肩周りの緊張をほぐす。
2. 頭の上に軟らかくなった温かな、得も言われぬ香りのお薬バターをたっぷり乗せるイメージをする。
3. そのバターが体温で溶けて、少しずつ吐く息と共に「体内」に流れ落ちるイメージをする。
4. バターは「鼻で息を吐きながら」流し落とす。大脳から順に下へ～一つ一つの内臓をなぞって浸しコーティングしていくイメージを。息が足りなくなったら鼻でスッと息を吸い、再び吐く息でバターを流していく。
5. 生殖器までの全ての内臓をバターコーティングしたら、股の間、会陰にバターを溜め、流すイメージ。

「ZEN呼吸法」で大事なものは「正しい姿勢」、「深く吐く腹式呼吸」、そして「体内のイメージ」、この3つです。

出典:ZEN 呼吸法 <http://www.zenkokyu.com/lts.html>