
「瞑想と呼吸と健康」

宝彩瞑想会

日時：

2018年03月03日（土曜日）（昼）

15：30-19：00（受付は、15：15から）

（新宿、レジメ）

宝彩有菜

●呼吸は本能か、プログラムか

快適・不快の、信号を受信は本能、

快適化対応は、マインドの領域、学習していく。

(満腹感の快感、その他の快感。熱い寒いの不快感、その他の不快感)

DNAの組み込まれた目的：個体の維持と種族の維持

●呼吸は基本的作業。

酸素の取入れ方法、皮膚、肺、

* 肺胞の数は約3億といわれ、その総表面積は50~60平方メートル。

吸気時拡張し面積は約2倍に、約100平方メートルの広さ。

肺胞毛細血管の面積は300平方メートルといわれる。

魚：体長20センチの魚で、エラの表面積は、4平方メートル。

●酸素量＝表面積×入れ替えのスピード

息を止めていては呼吸できない。遊泳性のサメは泳いでいないと呼吸できない。

●人間の肺呼吸のパターン

表面積を増やす＝周囲の構造物を外方向にひっぱり、肺胞を拡張する。

(A呼吸) 肩を上げる(下げる)、肋骨を広げる(狭める)

(B呼吸) 横隔膜を下げる(上げる) お腹全体を前に押し出す。

(C呼吸) 横隔膜を下げる(上げる) 下腹だけ前に押し出す。

●A呼吸とB呼吸、C呼吸休のちがい

	使用筋肉	横隔膜以下の内臓		圧力変化	血流
		中腹	下腹		
A呼吸	肋骨の筋肉	動かない	動かない	無	普通
B呼吸	横隔膜	半分前方へ	半分前方へ	中	促進化
C呼吸	横隔膜	動かない	前方へ	大	活性化

五臓六腑（ごぞうろっぷ）とは、伝統中国医学において人間の内臓全体を言い表すときに用いられたことば。

「五臓」とは、肝・心・脾・肺・腎を指す。

「六腑」とは、胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦を指す。

三焦：諸気を主宰して、全身の気機と気化作用を統括して、気が昇降出入する通路。（たぶん、血管、リンパ管、神経網）

肝・脾・腎、胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦
に良い。（つまり、心・肺、意外全部）

肝臓	1000～1400g
心臓	250～300g
腎臓	100～150g
脾臓	100～120g
膵臓	60～90g

● C呼吸が健康に良い訳

内臓の血流が良くなり、活動を活性化する。

例：しばらくC呼吸をすると、唾液が自然に出てくる等。

●瞑想上達方法

脳をリラックスさせて、ゆるめる。仕事を無くす。
脳の休息。働きを無くす。

色声香味触法、これらマインドから見た外部情報を減少させる工夫。(例：外部情報の遮断。思考の種の棚上げ)

肉体管理に働いているマインドの仕事を減少させる。
(例：空腹の解消。寒暖の解消。酸素栄養等欠乏の解消)

●一番いつも気にしているのが、酸素量。(運動すると息が荒くなる。溺れそうになると慌てる。息を止めていると溜息がでる。急激に酸素が必要と思うとやりすぎて、過呼吸になる)
穏やかで必要を満たしているとマインドの手が空く。

●瞑想と呼吸と健康

呼吸がうまくなると、瞑想も上達するし、健康も増進される。
瞑想が上達すると、呼吸もうまくなるし、健康も増進される。
健康が増進されると、呼吸もうまくなるし、瞑想も上達する。

----- (補講) -----

▲自力で息をとめて死ぬことはできない

マインドは、DNAの基本(人類愛)には勝てない。(自殺はすべて他殺と同じ)

▲快感は、吐く息の時に、最初に起こる。長い吐く息が必要。

▲数息観は、大きなマントラと同じ(ひとつ、ふた一つ、み一つ、、)

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2018