

白隠はくいん白隠はくいん QOL向上、健康長寿につながる、呼吸健康法の始祖

文 高橋 誠

text by Mac Takahashi

学校法人慈恵大学広報推進室長
医療・健康コミュニケーションーター

静岡県沼津市が生んだ臨済宗の中興の祖、白隠慧鶴（1685〜1768）は、「丹田（たんでん）」を鍛える健康法を著した『夜船閑話』で、「生命を養い、長寿を保つには、心気を丹田に集中し、肉体を鍛えることが肝要」と語っています。



圧倒的な気迫に満ちた白隠の銅像。「丹田は鍛錬され初めて内観される。苦勞して育てた丹田こそが仙薬」と、自ら実践して病氣と決別した健康観を説く。没後 251 年、静岡県沼津市の松蔭寺には、いまも白隠を慕参し、禪画を鑑賞する人が絶えない。

丹田を意識し、心身の充実を

丹田は、へそ下3寸（8〜9センチ）当たりを指し、丹田呼吸法は、以下の通り、ひと呼吸10〜15秒の簡単な手順です。

- 《丹田呼吸法の手順》
- ① 仰向けで目を閉じ、全身の力を抜き、両足を強く伸ばして揃え、丹田を意識する
 - ② 体中の息を吐き出す
 - ③ 空気を鼻からゆっくり、5秒ほどかけて、十分に吸いこむ
 - ④ 肺と下腹部に満ちた空気と、丹田の充実を実感する
 - ⑤ そのまま1〜2秒、息を止める
 - ⑥ ゆっくり、5秒以上かけて、鼻から息を吐き出す
 - ⑦ 心身のリラクセス、充実を実感する
- 一方、独自の「呼吸筋ストレッチ」を考案した、呼吸生理学の権威、東京有明医科大学の本間生夫学長は、胸周りの呼吸筋を伸展、収縮させる手軽な体操で、筋肉を柔らかくし、息苦しさ、ストレスや不安を和らげ、肺機能を改善し、胸壁の老化を予防することを提唱しています。

ゴルフでも、丹田を意識した「随意呼吸（意識的に深く吸ったり吐いたりする呼吸）」で、スイング軸が安定し、ヘッドが走り、飛距離がアップします。呼吸筋を意識した「情動呼吸（心の動きにより変化する呼吸）」でメンタルをマネジメントできます。江戸時代から現代に連なる複数の呼吸健康法を駆使し、QOL向上、ゴルフ力向上を目指しましょう。



Profile

学校法人慈恵大学広報推進室長。医療・健康コミュニケーションーター。東京生まれ横浜育ち。慶應義塾大学経済学部卒。ミスノ広報宣伝部、リクルート宣伝企画部、米国印刷会社 NewDesignConcepter（LA 在住 12 年）、食品会社エグゼクティブ PR アドバイザー、ゴルフ場経営など日米複数企業の広報・マーケティング職を経て、2004 年より現職。「病院広報研究会」、「湾岸下町ライフデザイン戦略会議」、「経営戦略ユニット・海医会」主宰。ダイヤモンド・オンラインで連載コラム「森田療法式・心の健康法」を執筆中。趣味はゴルフ、ワイン（日本ソムリエ協会ワインエキスパート#58）。