

姿勢と呼吸法について

令和 5 年 6 月 7 日

弁理士 林和夫

1 姿勢について

霊長類の中で常時直立二足歩行するのは、人類のみです。チンパンジーも二足歩行することがありますが、食料を運ぶため等、限られた場面で短距離・短時間に限られます。人類進化の鍵は、直立二足歩行にあると言われています。

人間の脳はチンパンジーの脳に比べて 3 倍以上大きく、この大きな脳を収めた頭部の重さは 4~6kg 程度あると言われています。これは、ボウリングのボールと同程度の重さです。

この大きく重い頭部は、緩い S 字状の背骨がクッションの役割をして支えています。以前、鎌倉にある円覚寺の宿泊坐禅会に参加した際、同寺の管長が坐禅をする際の姿勢として、おしりを突き出し、下腹を前に出す姿勢をなさいと言っていました。これは、背骨を緩い S 字状にするコツを述べたものです。

背骨が傾いていると、重い頭部を筋肉で支える必要があります。頭部が体の重心の真上に来るようにすると、背骨だけで頭部を支えられます。頭の頂点に付けられた糸によって吊り下げられているとイメージし、腰骨を前に出しながらかつま先立ちすると、背骨が緩い S 字状になりかつ頭が体の重心の真上に来るので、その状態から踵を下ろします。その際、上半身の力を抜いて、肩を落とします。

ファッションモデルは、頭の上に本を載せて歩けるといいます。これは、背骨が緩い S 字状になることで歩行による揺れを吸収し、頭が体の重心の真上にあるので頭の頂点が水平になるからと解されます。山歩きでも、背骨が緩い S 字状になりかつ頭が体の重心の真上に来ていると、バランスを崩しにくくなります。

2 立腰教育について

教育者・哲学者である森信三氏（元神戸大学教育学部教授）は、立腰教育を提唱しました。立腰教育とは、子供たちに腰骨を立てる（背骨を緩い S 字状にする）姿勢をさせる教育です。

林修氏（予備校講師）は、母親の姿勢を見れば、子供の勉強ができるか否か分かると言っていました。子供は母親の真似をするので、母親の姿勢が悪いと子供の姿勢も悪くなります。姿勢の悪い子は、集中力が続かず、勉強ができないという意味です。ここで良い姿勢とは、腰骨を立てる姿勢です。

私は、以前、気功教室に通っていましたが、受講生の 1 人に東大法学部卒の財務官僚がいました。その人の坐っている姿は、まるで禅僧のように背筋が伸びていました。

3 真向法について

真向法は、永井津氏によって創始された健康法体操です。同氏は、中年期に罹った脳卒中により左半身不随となりますが、同体操を編み出すことでこれを克服し、後に同体操を真向法と名付け、普及に努めました。

真向法は、第一体操から第四体操までの4つの体操から構成されています。

Web サイト：https://makkoho.or.jp/shiru_about3

私は、以前、姿勢が悪く、腰骨を立てる姿勢ができませんでした。真向法を行うことによって、腰骨を立てる姿勢ができるようになりました。現在も寝る前に真向法を行っています。1回、3分程度です。

4 呼吸法について

人体の各器官には、意志によってその動きを制御できる腕や脚の筋肉もあれば、自律神経によって自動制御される消化器官等もあります。自律神経は、交感神経と副交感神経とから構成されています。自律神経失調症は、交感神経と副交感神経とのバランスが崩れ、様々な心身の不調を生ずる症状です。

呼吸器官は、通常自律神経によって自動制御されますが、意志によってその動きを制御することもできます。例えば、通常の呼吸は自律神経によって自動制御されますが、深呼吸は意志によってその動きが制御されます。このことは、意志によって呼吸器官の動きを制御すれば、間接的に自律神経の働きを制御することができることを意味します。

呼吸法とは、意志によって呼吸器官の動きを制御することによって、間接的に自律神経の働きを制御し、様々な身体症状の改善を目的とする方法です。

代表的な呼吸法に丹田呼吸があります。丹田呼吸とは、下腹部に圧力をかけた呼吸法です。横隔膜から上を胸腔、下を腹腔といいます。その腹腔に圧力をかけた呼吸法が丹田呼吸です。横隔膜の下には、太陽神経叢と呼ばれる交感神経が集中している場所があります。丹田呼吸をすることによって、自律神経が刺激され、その働きが活性化されます。

腹式呼吸は、息を吸うときに意識的に腹部を膨らませ、息を吐くときに自然に腹部を凹ませます。逆腹式呼吸（腹圧呼吸）は、息を吐くときに意識的に下腹部を膨らませかつ上腹部（心窩の下辺り）を凹ませ、息を吸うときに自然に下腹部を凹ませます。丹田呼吸は、逆腹式呼吸です。ただし、呼吸を止めることを「いきみ」といい、血圧上昇の原因となるので、注意が必要です。

丹田呼吸をする際の姿勢を、上虚下実といいます。上半身、特に心窩の辺りを緩め、下半身、特に下腹部を充実させます。「姿勢を正してください。」と言うと、胸を張った姿勢をする人がいますが、これでは上虚下実になりません。

5 発声と呼吸法について

発声は、声帯を通る空気を振動させて行われます。チンパンジー等、他の霊長類も同様に発声できますが、言葉をはせるのは人間のみです。人間が言葉をはすための発声ができるのは、直立二足歩行することと関係があります。

声帯から発した音は、咽頭腔や口腔が共鳴腔となって声になります。チンパンジーにも咽頭腔や口腔がありますが、その容積が人間に比べて少ないので、十分に共鳴させることができません。人間は直立二足歩行を行うことにより気管や気管支、肺が下降し、それに伴って、喉頭の位置も下がり咽頭腔が広がっています。チンパンジーは、咽頭腔や口腔の容積が少ないので、口唇音を出せるに過ぎません。

発声は呼気が声帯を通ることによって行われるので、発声に適した呼吸法は、息を吐くことを意識的に制御する逆腹式呼吸です。腹式呼吸は、自然に息を吐くのみなので、発声を制御することはできません。

6 坐禅について

「禅」とは、心を調えることです。坐禅は坐って行う禅です。坐禅は、瞑想の一種です。瞑想とは、“meditation”の訳語として、明治期に作られた語です(大辞林)。ヨガも瞑想の一種です。アップルの創業者であるスティーブ・ジョブズ氏は、坐禅を行っていたことで知られています。

坐禅の基本は、調身・調息・調心であると言われています。

調身とは、姿勢を調えることです。具体的には、腰骨を立てて坐ることです。

調息とは、呼吸を調えることです。具体的には丹田呼吸によって、自律神経の働きを調えることです。

調心とは、心を調えることです。人間の意識には、顕在意識と潜在意識とがあります。通常、覚醒しているときには、顕在意識のみを自覚します。潜在意識は、通常、意識することはありませんが、心身に及ぼす影響は大きいと言われています。瞑想状態になると、この潜在意識にアクセスすることができると言われています。一般に、坐禅やヨガ等の瞑想を行うと、ストレスが軽減し、心身の不調が改善することが経験的に知られています。例えば、寝ても疲れが取れないといった症状のある方は、瞑想を試してみる価値があります。

坐禅をする際、通常、結跏趺坐または半跏趺坐と呼ばれる坐り方をしますが、これらの坐り方は、必ずしも坐禅の必須要件ではありません。重要なのは、腰骨を立てて坐ることです。このため、椅子に坐って行う椅子坐禅もあります。椅子に坐っていても腰骨を立てる坐り方をしていればよいのです。

7 椅子について

椅子坐禅では、背もたれは使用しないので、椅子坐禅に用いる椅子に背もたれは不要です。椅子坐禅で重要なのは、座面の高さです。腰骨を立てて坐するには、踵を床につけた状態で膝が直角に曲がる高さの座面が必要です。低すぎても高すぎても、腰骨を立てて坐することができません。

これは、オフィスチェアにも当てはまります。オフィスワーカーには、腰痛持ちが多いと言われていますが、使用する椅子が不適切であることが、原因の一つと考えられます。日本は、畳文化であり、椅子を使用することに慣れていません。日本では、役職によって使用する椅子が異なる場合があります。しかし、椅子は、服と同様に、その人の体格にあったサイズの物を使用すべきものです。

8 歩行禅について

歩きながら行う禅が歩行禅です。歩行禅では、「1 姿勢について」の項で述べた、背骨が緩いS字状になりかつ頭が体の重心の真上に来る状態で歩くことが重要です。歩行禅の基本も、調身・調息・調心です。腰骨を立てて歩き、丹田呼吸によって自律神経の働きを調べ、心を調えることです。

塩沼亮潤師（仙台市の郊外にある慈眼寺の住職）は、大峯千日回峰行と四無行を行ったことで知られています。大峯千日回峰行とは、奈良県吉野山の金峯山寺蔵王堂から大峯山の山上ヶ岳までの往復 48km を 1 日 16 時間かけて歩き、それを 1000 日間、雪で山が閉ざされる期間を除いて足かけ 9 年にわたり続ける修行です。四無行とは、9 日間にわたり断食・断水・不眠・不臥（横にならない）を続ける修行です。

同師が、その著書「歩くだけで不調が消える歩行禅のすすめ」の中で、「2016 年にアメリカの精神医学誌『Translational Psychiatry』に発表された研究報告によると、軽いウォーキングなどの有酸素運動と瞑想を組み合わせると、うつ病の症状が軽減し、前向きな気持ちになることがわかった。」と紹介しています（51 頁）。

同師が、沖縄で開催された会議に招かれた際、参加者向けのアクティビティとして行った「ネイチャー・ウォーク」についても紹介しています（42～45 頁）。

海辺を約 1.5km 先の岬まで歩いて往復する。往路は、過去や日常の出来事のできる限り思い出して、心の中で「ごめんなさい」と懺悔しながら歩く。復路は、人生の中で感謝すべきことをできる限り思い浮かべて、心の中で「ありがとう」と言いながら歩く。その間、絶対に人としゃべらないこと。戻ってきたら坐禅を組む。これらの行程を終えると、全員、生まれ変わったようにスッキリした表情に変わっていた。

以上