

呼吸を変えると運命が変わる！

藤麻美子式呼吸法で、ワクワク人生を！



## 目次

### はじめに

1	呼吸を変えるとどんな風に運命が変わるのでしょうか？	6
1-1	藤麻美子式呼吸法を世に出すことになったきっかけとは	6
1-2	藤麻美子式呼吸法で、自分に起きた変化とは	9
1-2-1	ひどい肩こり、頭痛、腰痛の改善、そしてウエストのサイズダウン	9
1-2-2	虚弱体質から、かぜやインフルエンザにかからない体質へ	10
1-2-3	家族関係、職場関係が円滑に	11
1-2-4	思い描くことが次々現実化、共時性が起きワクワク人生へ	12
2	藤 麻美子式呼吸法 とはどんなことをするの？	14
3	藤 麻美子式呼吸法で、なぜ、ワクワク人生になるのでしょうか？	15
3-1	藤麻美子式呼吸法の効果	15
3-1-1	全体的な効果	15
3-1-2	丹田って知っていますか	16
3-1-3	藤麻美子式呼吸法の特徴	16
①	アロマと丹田呼吸法の併用による効果	16
②	その他の効果	19

3-2	継続して行くとどんな良いことが起きるの？	20
3-2-1	A 体の改善	20
	B 心・精神の向上	
	C 脳が変わることでやる気アップ	
3-2-2	健やかに、ワクワクした毎日に	21
4	受講者の声	25
5	終わりに	32
	資料：呼吸法とアロマの相乗効果	34



## はじめに

先日、次のようなメールが私の所に届きました。

「昨年11月より月2回4ヶ月、アロマを取り入れた藤麻美子式呼吸法を継続していくうちに、開始前に比べて、身体の調子がとても良くなりました。しょっちゅうひいていた風邪もひかなくなり、心身症も劇的に良くなり、長年服用していた薬も手放すことができました。さらに、季節の変わり目に毎年起こるひどい片頭痛までが発症しなくなりました。結果、高額だった医療費が半分くらいまで減少し、今回は確定申告をせずに済むようになりました。

お陰様で、仕事も休むことなく続けられるようになり、家計的にも助かりました。目標としていることもあるので、それを達成できるように、これからも楽しみながら続けていきたいと思っています。また、いろいろな方とご縁ができて、語り合いながら楽しい一時を過ごせることも嬉しい限りで、私にとっては特効薬になっているようです。」

私は、長年の労が報われた感じがしました。メールを送っていた A さんに心から感謝申し上げあげたいと思います。最初は自分の腰痛などの体の不調を整えるために始めた呼吸法でしたが、いつの間にか身近にいる方の心身の不調をなんとかしてあげたいという思いに、変わっていました。

今や空前の健康ブーム。その一方で、未曾有の不景気のうえに、震災が拍車をかけ、若者からお年寄りまで心身の不調を訴える人が続出しています。高齢化社会到来による医療費破綻も間近などといわれ、自分の健康は自分で守る時代が到来したといえます。

この本では、呼吸を変えることで、簡単にだれもがなぜ健康体質になり、心身症が改善されるかを解説しています。さらに呼吸を変えることで本来の自分を取り戻し、年齢には関係なく、人生をワクワク豊かで幸せに生きる秘密を公開しています。巻末には実際受講された方からの、「自然にやせた」「腰痛や肩こりが改善した」「気持ちの落ち込みが改善した」などの感想を紹介しています。

あなたも藤麻美子式呼吸法で、年齢に関係なく健やかでわくわく毎日を過ごしてみませんか？

## 1 呼吸を変えるとどんな風に運命が変わるのでしょうか？

呼吸を変えるだけで、誰でもが幸せな健康体質に変わり、運命も変わるとしたら……。

### 1-1 藤麻美子式呼吸法を世に出すことになったきっかけとは

今から15年前のこと、通勤途中、車の走行中のことです。左折しようと思い停止したところ、ガツーンと音がして突然体に衝撃が走りました。後方車がよそ見していたらしく、突然追突されたのです。幸いその時は車の損傷だけで済み、内心ほっとしました。しかし、そのあとしばらくたち、事故のことを忘れかけていた頃、突然その痛みはやってきました。

ある朝、布団から起きようとしたら、首に激痛がはしり、痛みで起き上がれず、必死の思いで体を起こしました。痛みで首の傾きをまっすぐに戻すことができませんでした。もちろん車の運転もできそうもないので、まがった首のまま近くの接骨院に這うようにして駆け込みました。ひどいむち打ち症になっていたのです。

それから、3、4ヶ月間、地元でも有名な整形外科に仕事を続けながら通いました。まだ首の痛みがとれず、頭ってこんなに重いのかしら、と思うぐらい症状がひどかったのです。ひどい肩こりや頭痛、気持ち悪さなどもあり、日常生活ではまだ家事もまともにできず、小さかった娘をおんぶや抱っこをするのも大変でした。

そんなころ、通っていた先の主治医の女医さんから次のようなことを言われました。

「もうこれ以上治療しても良くなりませんよ。首や肩甲骨を鍛える体操を教えてあげますから、治療はこれで終了です。早く加害者と縁を切りなさい。」

言われている意味が全く理解できませんでした。

「私はまだこんなに痛くて苦しいのに、いったいどういうこと……。加害者との縁を切ることが痛みと何の関係があるの？」

そして、心の中で叫びました。

「私の半生はもう終わった。子供たちと思っきり遊ぶこともできないし、大好きなスキーももうできない。仕事や家事も痛みを我慢してやらなきゃいけない……」

治療終了後、数ヶ月で加害者との示談が成立しました。その後首の回復が結構進みました。女医さんが言っていた話が、次第に氷が溶けるように理解できました。何で私がこんな目にあわなきゃいけないの、という相手への思いが、自分の首を絞め、痛みをもたらしていたことに後で気づくことになったのです。

それから数年が経過しました。首が完治しない状態で激務をこなしていたら、首よりも腰が痛くなってきたのです。痛みがひどく、椅子に座っているだけで右足がしびれ、仕事に集中するのが辛くなってきたのです。「痛みがとれるのだったら、まじないでもなんでもしたい」そんな心境でした。ちょうどその頃、友人からは、「ヨガでも習ったら」と言われました。その一言が、私の運命を変えることとなったのです。

ある時、仕事上の電話をしたつもりが、誤って別の所にかけてしまいました。もしやと思い「ヨガ教室をそちらでやっていませんか」と聞いたところ、そのもしやが当たり、教室を開催しているというので、その場でヨガ教室に申込みました。数ヶ月通っている間に少しずつ腰痛が楽になってきました。

その頃、自宅の本棚にある、数年前に購入した本を何気なく手にしたところ、呼吸法について書いてありました。見よう見まねでやってみたところ、気持ちが少しずつ落ち着いてきました。腰痛も心なしか軽くなってきた気がしたのです。

自分の体を治すために、様々な努力をしました。カイロプラクターや接骨院に通ったり、生き方に関する本を読みあさったり、人やアロマとの出会いもありました。

「ひょっとして、あの事故は私の生き方があまりにも自己中心的だったので、生き方を変えなさいという天からの啓示だったのでは…」

とだんだん思うようになってきたのです。そして、ヨガや呼吸法を自分なりに習得していきました。

さらに、アロマを開発した社長さんとの出会いもあり、脳波測定器をお借りして呼吸法の効果を試したり、ヨガをご近所の方に教えることを通して、次第に大勢の方から喜ばれるようになっていきました。何よりも、激務である日常の仕事をこなすには、月2回の呼吸法セラピーがないと、自分の体がもたない状態でした。教えながら、自分が究極のリラックス状態になり、ストレスを発散していたのです。他にも、10代の頃から心身症のため、私に体調不良を訴える女性がおり、彼女を少しでも健康にしたい、という思いもあり、



呼吸法セラピーを伝え続けていたのです。

他にも、職場での人間関係のあつれきなどを回復するために、呼吸法の他に、内観や瞑想、レイキ（外気功）などを学び、それらが体系化され、ついに「藤麻美子式呼吸法」を生み出したのです。

現在、私の家庭事情などもあり、教員生活から脱却し、誰でもが健康でワクワク人生を送れるように、「藤麻美子式呼吸法」を普及することを自分の生業とするまでに至っております。

## 1-2 藤麻美子式呼吸法で、自分にどんな変化が起きたか

それでは具体的に、私自身どのような変化が起きたのか、次にお伝えしたいと思います。藤麻美子式呼吸法を続けると、誰にでも同じように体調の良い変化が訪れ、心身が健康になります。それだけではなく、シンクロニシティが次々と起こり、ワクワク人生を送れることになるのです。あなたの運命も、短期間でさらに良い方にかわるかもしれません。

### 1-2-1 ひどい腰痛、肩こり、頭痛の改善、そしてウエスト周りもサイズ縮小へ

今から10年以上前、ひどい腰痛を持っていました。料理を作ろうと思い、台所に立つと、20分くらいで腰が痛くなるような状態だったのです。その頃、年齢のせいで（今よりはるかに若かったにもかかわらず）腰が痛いのだろうと思っていました。自分の年齢ではみんなが台所に立つと腰が痛くなるのだろうなどと、今思えばおかしいなことを考えていたと思います。椅子に座ってしばらくする

と、痛みで座ってられないくらいひどかったのです。おまけに、片足のしびれまで起きていました。月2回欠かさずご近所の皆さんに呼吸法セラピーを教えているうちに、いつの間にか腰痛はすっかり消えていました。腰痛が消えたあと、さらに肩こりや肩甲骨のしつこい凝りも順次消えていきました。時たま起きる頭痛まで……。しかも視力アップやウエスト周りが（以前より）縮小するという、おまけつきでした。

### 1-2-2 虚弱体質から、かぜやインフルエンザにかからない体質へ

思えば幼少の頃から虚弱体質で、しょっちゅう風邪をひいていました。風邪をひくとどんどん悪くなるので、抗生物質が常に手離せない状態でした。さらに、風邪をひくと喉や鼻が悪くなり、耳鼻科通いを3ヶ月位するのが普通でした。声を出すのが仕事なため、すぐ声が出なくなるとは、ものすごく苦労していました。あの不快感は耐え難いものがありました。

呼吸法を毎日続けていくうちに、今ではすっかり風邪をひくこともなくなり、インフルエンザの方が隣に座ろうが、感染には無縁になってしまいました。おかげで医療費が極端に減り、不快感がなくなるだけではなく家計的にも大助かりでした。

過去を振り返ると、呼吸法セラピーを始める前は慢性疲労症候群の状態であったと思います。

事故に遭う前から、朝起きると体がだるく、全身がしびれたような状態から抜けて起き上がるのに約1時間もかかっていました。頭

もぼんやりしており、自分の体が自分のものではないような感じにするぐらい重かったのです。その当時の私のことを知っている友人からは、「あの時は本当に体が辛そうだったね」と言われたことがあります。朝がものすごく辛かったのです。今では嘘のように体が軽く、朝の目覚めも爽やかです。まるで別世界に入っているような気がするほどです。

### 1-2-3 家族関係、職場関係が円滑に

かつて、夫との関係も、職場での人間関係もギスギスしたところが多かったように思います。

例えば夫とは、何で家事やってくれないの？私もあなたと同じように、またはそれ以上の時間働いているんだから、家事を私と同じようにやってくれなきゃ困る、とよく言い争いをしていたのです。

職場でも、自分の好きな同僚と波長が合わない同僚がいる、というように、私の頭の中では周りの人を二つに分けて仕事をしていました。そのために意見がぶつかることも度々あり、自分の中で葛藤を抱え、もんもんとすることもよくありました。呼吸法セラピーを周りの方にお伝えしながら、生き方についての勉強を続け書物を読んだり、講演会やセミナーにでかけたりと、かなり自分なりに努力していきました。そして、ついに「鏡の法則」に出会いました。それは、「相手を変えるのではなく、自分を変えることですべてがうまくいく」という法則のことです。この法則を自分にあてはめると、「私の誤った物の見方や捉え方が、トラブルを引き起こしていた」ということに気付かされました。それ以来、不思議と人間関係のト

ラブがほとんどなくなってきました。

今では私が忙しそうにしていると、夫は何も言わずに料理を作ってくれるようになりました。

結婚当初、縦のものを横にもしない人だったので、その頃から比べると奇跡としか言いようがないくらいです。

#### 1-2-4 思い描くことが次々現実化、共時性が起き、ワクワク人生へ

「いつからそんな風に、思い描くことが現実化するようになったの？」と聞かれることが時々あります。

そんな私も以前、腰痛や鞭打ち症で辛かったときは、今と全く反対で何をしてもうまくいきませんでした。

痛みや不快感が先行していたため、マイナスの思いで一杯だったような気がします。正常な思考をしていませんでした。

体が健康になると、心が健康になるタイミングとは比例しています。そして、悲喜こもごも、さまざまな体験を経て、心の曇りも徐々にとれていきました。そのことと並行して、直感力が冴え、行く先々で、かなりの頻度で自分にとって必要な方と、絶妙なタイミングでお会いするようになりました。人に限らず物やサービスだったり、有形、無形のものまで、時間のロスがなく出逢っています。本当にありがたい、といつも思っています。

例えば、ある雑誌を読んでいた時に本の紹介がありました。上巻、下巻に別れている、かなり高額な本でした。心底読んでみたい、と

思いました。翌日、家に始めて遊びにいらした初対面の女性の方が、「この本どうぞ差し上げます」といってプレゼントしてくれた2冊の本が、前日に読みたいと強く思った本だったのです。すごく嬉しいことでした。また、講演会を聞きに行った時、筆記用具を忘れたことに気づきました。会場を3歩出ると、ボールペン要りませんか、と業者の方に突然言われ、いただきました。同様のことが空港でも起き、ヒルトンボールペンをこれまたありがたくいただいたのです。またある時は、某医科大学の先生の講演会を横浜でお聞きし、深い感銘を受けました。2週間後、お呼びしたいと思った先生と直接コンタクトがとれ、山形にご講演にきてくださることになったのです。関わったすべての方に感謝しています。

作家の本田健氏のセミナーに参加したり、統合医療と関わったり、呼吸法やアロマと出逢ったのは、偶然の一致がいくつか重なった結果でしょうか。これまで想像がつかないくらいいろいろな方のお世話になっています。出会った皆様には心より感謝してます。度重なる偶然の一致が起きる度にワクワクして感謝する毎日です。

こういったことは、私だけではなく、誰にでも普通に起きる可能性があることだと思います。呼吸法セラピーを継続して行っていると、偶然の一致が起きる可能性が高くなり、今日はどんな楽しいことが起きるのだろうと毎日がワクワクしたものになるのです。

あなたも、「藤麻美子式呼吸法」で、より健康でワクワクした毎日を送りませんか？

## 2 藤麻美子式呼吸法とはどんなことをするの？

まず、呼吸法を始める前に、ハワイアンミュージックに乗って、ダンスやストレッチを行いながら体全体を緩ませ開放し、呼吸法に入りやすくします。また、イメージで光を体内に取り入れます。

次に、世界トップクラスの究極のアロマを吸引し、体の神経系のバランスを整えます。太陽や、なりたい自分をイメージしながら、丹田に意識を集中した呼吸法を行い、頭をリラックスする脳波であるα波の状態に持っていきます。

続いて、簡単なヨガ的な動きやストレッチで体を柔軟にした後、さらにリラクゼーションを行い、宇宙の気を取り込むような広大なイメージを持ってもらい、心身共にさらに深いリラックスの状態にします。

さあ、あなたも心身共にリラックスして、なりたい自分になりましょう！

### 3 藤麻美子式呼吸法で、なぜワクワク人生になるのでしょうか

なぜ、この呼吸法と健康、そしてワクワク人生とどんな風に結びついているのかを、お話していきたいと思います。

#### 3-1 藤麻美子式呼吸法の効果

##### 3-1-1 全体的には

藤麻美子式呼吸法を行うと、具体的にどんな効果があるのでしょうか。

巻末に紹介した受講者の声にあるように、自律神経を中心に、体、心、精神、脳に働きかけ、究極のリラクゼーション感が得られます。丹田を意識した呼吸法により血流が良くなり、免疫力が高まります。心が落ち着き、集中力が増します。イメージ力が高まり、願望達成がしやすくなります。

呼吸法の他にダンス、ヨガ、リラクゼーションの効果もあり、血流が良くなったり、体を柔軟にしたり、深いリラックス感がおきます。体の微細な感覚に耳を傾けられるようになることで、体と心と精神を統合しやすくし、深い癒しや自分の気づきが起きることで病気の改善につながりやすくなります。

### 3-1-2 皆さん、丹田って知っていますか？

江戸時代に白隠禅師という和尚が、どんな治療をしても治らない病氣にかかりました。京都に住む仙人に懇願して治し方を伝授してもらい病を完治させたという話が「夜間船話」に出てきます。その中に、丹田呼吸法の話が記されています。日本の武術では、空手、なぎなた、合気道など、道がつくものはほとんど丹田を使いながら、技を競い合うようです。日本の武術にとってとても重要な場所が丹田です。丹田は、おへそから握りこぶし一つ分下がったところにあります。

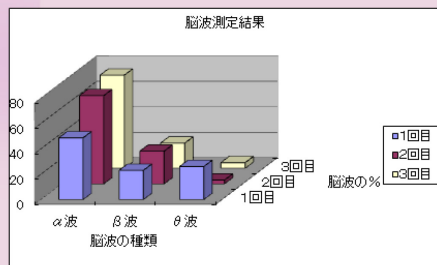
藤麻美子式呼吸法では、白隠禅師の伝えた丹田呼吸法と比べると、共通点も多いようです。

### 3-1-3 藤麻美子式呼吸法の特徴

#### ① アロマと丹田呼吸法の併用による効果

丹田呼吸法を行う際、世界トップレベルアロマを、その方のテーマに合わせて使うことで、単独で行うよりも効率よく、脳波がイライラのβ波からリラックスのα波に変化します。(実験1

実験1 脳波測定結果グラフ  
α波が21ポイント増加:  
1回目(開始前)→2回目(10回丹田瞑想呼吸法後)





左図、3回目がアロマを追加：著者によるもの：詳細は巻末資料参照）簡単に誰でもが10呼吸だけで変化し、リラックスし、ストレスへの耐性ができたり、直感力が冴えて総合的な思考ができるようになります。

脳波がα波優位のバランス脳が作られ、ドーパミン、セロトニンが出やすくなることで前向きになり、これからの人生に展望が開けるようになります。

・吸う方を5数えて、吐く方を10数えてリズムカルに呼吸をすることで、場所を選ばずどこでも、深い呼吸ができるようになります。酸素がたくさん体内に取り込まれるため、血流が良くなり、体全体の細胞が活性化し、免疫力があがります。

・腹式呼吸によって横隔膜が上下することで、酸素がたくさん肺にとりこまれるだけではなく、プロスタグランデンという物質が、細胞より血液やリンパ管ににじみでて、活性酸素を消去し、免疫力を高めます。

・丹田を意識しながら、ゆっくり呼吸をし、特に吐くことに意識をもつことで、副交感神経を優位にし、自律神経をコントロールしやすくします。その結果、血圧、脈拍、呼吸などを正常値に戻しやすくなり、ストレスを回避できるようになります。そのため、人間

が本来持っている自然治癒力が目覚めて、細菌やウイルスを排斥したり、衰えていた身体機能が回復したりすることができます。

- ・太陽やなりたい自分をイメージすることで、気持ちが前向きになり、自己肯定感が高まり、病気が改善されたり、なりたい自分になりやすくなります。

- ・太陽の光をイメージして丹田呼吸を行うことで、 $\alpha$ 波優位のバランス脳が作られ、ドーパミン、セロトニンが出やすくなり、リラックスしつつ集中力がつき、学習能力が高まりやすくなります。（著巻末資料 図2）

さらにメラトニンが出やすくなることで、全身の脂肪細胞が縮小しやすくなります。

- ・何回も呼吸法を行っているうちに、気分が落ち着き、心身が充実する。回を十分重ねることで、一種の催眠状態になり、とても気分が良くなります。

- ・呼吸を重ねていくうちに、次第に身体全体の気が下半身まで満ちて、身体全体が暖かくなります。

- ・腹式呼吸を一定のリズムで行うことで、便秘の解消になります。

## ② その他の効果

・呼吸法の前に、ハワイアンミュージックでストレッチダンスを行い、体全体を緩め、呼吸法に入りやすくしています。また、イメージで光を取り入れるワークにもなっています。

・呼吸法のみならず、呼吸法の後、簡単なヨガを行うことで、体の柔軟性が増し、血流が良くなりリラックス感が増します。

・最後のリラクゼーションにより、慣れてくると究極のリラックス状態になり、自分を俯瞰することができるようになります。呼吸を続けていくと、宇宙の気を自分に取り組み込む広大なイメージが出てきます。

・体の微細な変化に耳を傾けられるようになり、直感が冴え、体と心と脳と精神が統合されやすくなります。深い癒しやささまざまな心身の気づきが起きてきます。このことが病気の改善のみならず、自分のライフワークを進めたり、よりよい幸せな生き方につながります。

### 3-2 継続して行くと、どんな良いことが起きるの？

これまで受講された方の心身の変化を、月2回継続して3ヶ月以上続けられた方の声を中心にまとめてみました。

その結果、睡眠導入剤がいらなくなったりなど、心身症の薬を減らすことができた。マッサージや接骨院への通院回数がかかり減った。風邪をひかなくなったため薬代が浮いたなど、医療費削減につながっているようです。ただし、これはあくまでも個人差があるのでご了承下さい。

#### 3-2-1 具体的な効果とは

##### A 体の改善

- ・腰痛の改善
- ・肩こりの緩和
- ・頭痛の消失
- ・視力の改善
- ・化学物質過敏症の緩和
- ・甲状腺肥大の緩和
- ・無理せず、自然に体重が8キロやせた
- ・ウエスト周りがやせた
- ・風邪をひかなくなった

##### B 心・精神の向上

- ・うつ病の改善
- ・気分の落ち込みから脱出、やる気を起こす
- ・イライラや怒りの消失
- ・仕事の業績アップ等、その方のライフワークを進める
- ・引きこもりから職場復帰へ
- ・不登校の改善
- ・夫婦関係や仕事上等の人間関係の調和
- ・ストレスの緩和
- ・術後の回復を早める

#### C 脳が変わることでやる気アップ

- ・学習成績向上
- ・資格試験合格
- ・たった 10 呼吸でイライラの  $\beta$  波からリラックス  $\alpha$  波へ

### 3-2-2 健やかに、ワクワクした毎日に

上述したように、「呼吸法セラピー（藤麻美子式呼吸法）」を継続して行うことにより、多数の方の、心身の状態に改善例が見られました。

一般的に、落ち込みやすく、後に引きずるような方は、呼吸が浅くなるため「自律神経」のバランスが崩れやすくなります。血流が悪くなり、免疫力も弱まる傾向にあります。呼吸法を毎日行うことで、次第に心がゆったりと落ち着き、気持ちが前向きになっていくようです。

特に「うつ病」の人にとっては効果が高いようです。アロマを吸引しながらの丹田を使った呼吸法をすることで、かなり気持ち楽になるようです。腹式呼吸により、脳に新鮮な血液が循環するため、頭もすっきり

してきます。医学面から言っても、腹式呼吸は「うつ病」に効果があると言われてしています。

藤麻美子式呼吸法では、たった10回の呼吸だけで $\alpha$ 波が増えさらにアロマによる相乗効果でさらに $\alpha$ 波が増え、リラックスしつつ集中力が高まり、やる気がでてきます。受講者は呼吸法セラピーを受講している最中、頭の中が「無」になるため、とてもリラックスすると答えている方もいます。気分の尺度を図る\*『POMS』(巻末参照)という方法で、藤麻美子式呼吸法を受講の前後で評価したところ、個人差はありますが気分の変化がかなりの頻度で認められ、リラクゼーション効果があったと考えられます。

受講者が抱えていた、腰痛や肩こりや頭痛、肥満などは、生活習慣病に該当します。近年、社会構造が複雑になり、ますます過度な競争や緊張を強いられる中で、他にもガンや糖尿病、高脂血症、高血圧症など生活習慣病の罹患率は増加し続けており、死因の6割程度を占めています『人口動態統計』(厚生労働省保険局発表)。これらの病気の原因のほとんどは過度なストレスである。交感神経が休まることなく優位になり続けることにより、自律神経系に異常をきたしていると考えられます。

「呼吸の仕方を変える」という生活の習慣を変えるだけで、

こういった病気をかなり回避することができます。もちろん、他にも食事や適度な運動は必要です。呼吸法セラピーでは、呼吸の他にもヨガやストレッチ、ダンスなどの適度な運動も含まれます。ハワイの音楽や自分を俯瞰するリラクゼーションなどもアロマの効果と相まって、つかの間の至福の時を演出してくれるのです。イメージ力の強い方や何回も回を重ねて参加されている方の中には、次のような方もいます。

脳がリラックスの $\alpha$ 波から、瞑想状態の $\theta$ 波に入るらしく、一種の催眠状態に似た、誘導の声は聞こえるが、体は睡眠状態に入るようです。セミナー終了後、深いリラックス感があつたと、とても満足して帰られます。私の場合はセミナーの最中、何度もこういった変性意識のような心地良い状態に入り（私は「ハートホルの状態」と名付けている）、究極のリラックス感が沸き起こります。『いのちと気』（天外伺朗・矢山利彦著、ビジネス社刊）という本では、次のように語っています。筋肉には、自分の意思で動かせる随意筋（腕や足など）と意識で動かせない不随意筋（心臓、胃の動き）があります。呼吸は不随意筋を唯一動かすことができる。さらに意識と無意識の中間（さかいめ）にあるので、意識から無意識にアクセスできます。同書では、健康とは「量子的な振動のバランスが非常に良い状態」と定義しています。また、論理性と再現性さえあれば、必ずしも今の理論に合致していなくてもよい、ともしています。その賛否はともかく、藤麻美子式呼吸法は受講者の声に見られるようにQOL（生活の質）を高めるのに効果的と言えます。

うつ傾向など引きこもりの生活からの脱却や腰痛のひどい痛みから開放されたり、治療法が確立していない化学物質過敏症が改善された時の爽快感は、生活の質をぐんと高めます。夫婦関係や人間関係が改善されたり、成績が向上したり資格試験の合格や、仕事の業績がアップしたときは、皆さんワクワクした様子で私に報告してくれます。私の想像以上の効果が出ており、受講生の皆さんの毎日がワクワクしたものに变化しています。ぜひ大勢の方に藤麻美子式呼吸法を知っていただき、ワクワク人生を送るお役に立てることを願ってやみません。



#### 4 受講者の声(月2回3ヶ月以上続けられている方の感想です。)

##### < 体 >

##### 1 腰痛の改善

○ 腰痛が軽くなり、よく眠れるようになり、人間関係が丸く穏やかになった。(40代 会社員 女性 山形)

以前は肩こり腰痛がひどく、昼寝もできず、また眠っていても痛みで苦しくて何度も目がさめ、自分に腹が立ってイライラしてやる状態でした。教室に参加するようになってから体調が良くなったため眠れるようになりました。そのためイライラすることも少なくなりました。人間関係も丸く穏やかになり、我慢することなくつきあえるようになった気がします。特に感じるのは周りの目をあまり気にしなくなり他人の意見に左右されなくなってきました。

○ 腰痛がほとんど消えた。(40代 金融関係職 女性 )

以前はせきやくしゃみをするたびに左腰が痛む症状があったり、雪かきをしてぎっくり腰になったこともありました。 整体に通いましたが、一時的に良くなるものの、後からかえってつらくなるのでした。「少しでも腰が楽になるのなら。」という思いで呼吸法セラピー教室に通い始めましたが、月2回、3、4ヶ月続けていくうちに、腰回りを中心に体が徐々にほぐれていくのがわかりました。数年継続して教室に通っていますが、今は腰の痛みはありません。体が軽くなり、行動範囲が以前より広がっています。体調

を整えるためにこれからも続けていこうと思います。

## 2 頭痛や肩こりの改善

○ 頭痛や肩こりの悩みが減った。(30代 相談職 女性)

呼吸法セラピーに参加する前に比べて、体調が良くなった。毎日呼吸法を継続することで、頭痛や肩こりに悩まされることがなくなった。リラックスできるし、無になることができるので、疲れた時やマイナス思考になった時など呼吸法をすることで落ち着くことができる。自分の感情をうまくコントロールすることができるようになった気がする。この教室で思いっきり体を伸ばしたり筋肉を使うことで体が軽くなり気持ちが良い。家でも気軽にできるため今後も続けていきたい。

## 3 ダイエットやウエストの引き締め

○ 体重が無理せずに8キロ減った他に、腰痛改善や資格試験合格のおまけもついた。(50代 介護職 女性)

最初、腰痛・肩こりを身体を動かすことで治そうと思い、呼吸法の教室に参加した。毎回欠かさず教室に参加しながら、家でも毎日呼吸法を続けたところ、腰痛・肩こりが徐々に改善されただけでなく、体重が徐々に減少していました。教室参加1年後に、気がついたら体重が5キロも減っていました。教室参加2年を経過した今、さらに少しづつ減り続け、開始前に比べて8キロ減少し、いつのまにか腰痛がすっかり良くなっていました。呼吸法を毎日行うことで気持ちが落ち着き、何事にも前向きに取り組めるようになった御陰で、介護福祉士の資格試験も、スムーズに合格し、今ではケアマネ

ージャーの資格取得目指して頑張っているところです。「今日も何事もうまくいく」と思いながら朝、呼吸法を行うことが日課となり、以前と異なりいつも前向きな自分でいられます。これからも続けていこうと思っています。

○ 呼吸法セラピーに継続して参加しているうちに、ウエスト周りが以前に比べて細くなり、腰痛が軽減した。(50代 事務職 男性)

#### 4 視力アップ

呼吸法セラピーを数年継続しているが、矯正視力が0.6から1.2まであがり、物がはっきり見えるようになってきた。さらに老眼も改善している。(50代 主婦 女性)

#### 5 化学物質過敏症

○ 化学物質過敏症が改善した。(50代 主婦 女性)

化学物質過敏症で悩んでいたが、参加してみて、原因がストレスのため呼吸が浅くなっており血行不良・酸素不足を招いていたことがわかった。呼吸法はこれらの改善に大変有効であると考えられる。

### < 心. >

#### 1 うつ傾向などの気分の落ち込み

○ うつ病が改善してきた(50代 教育関係職 女性)

うつ病になり、食欲不振、不眠、意欲減退、だるさなどに苦しんでいた。そんな状態の時、藤麻美子式呼吸法と出会い、病院の薬を服用しながら毎日、朝晩2回の呼吸法をアロマと共に取り入れていた。

続けていくうちに、次第に心が落ち着いてゆったりとし、気持ちが前向きになってきた。そして病院の薬が減り、通院回数も減って、体調が整ってきた。その後呼吸法セラピー教室に通うようになり、身体を十分伸ばしたりする軽運動をした後は、気分がすっきりして明るい気持ちになり、やってよかったと、感じている。

呼吸法が私の心身にとっても適合し、健康な身体作りにつながっていると確信し、感謝の気持ちで一杯である。今後もずっと呼吸法を続けていきたい。

○ うつ病が改善してきた（50代 医師 男性）

藤先生のミラクルレインボー教室に通うようになって、本当に心身の調子が良いので感謝しています。従来落ち込みやすく、後に引きずる性格のため、これまでうつ病で治療したことが何度かありました。そこで、自分でも何か続けていける健康法はないかと思っていました。このレッスンを通しての学びから「瞑想呼吸法（丹田呼吸法）」を毎日の日課にしています。仕事柄、自分が健康でなければ患者さんの診療には従事できませんので、この自律神経のバランスを常に自己調整することは、未病を防ぐためにも重要であると日頃から痛感させられています。最近、ストレスフルな生き方は、自分の考え方でかなり変えられるのではないかとさえ思っております。これからも自分を支えてくれるものとしてレッスンを続けていきたいと考えています。

○ 悲観や落ち込みがなくなった。（60代 看護師 女性）

寝る前に呼吸法をして寝ると全身が温まり、以前に比べて早く眠

りにつけるようになった。また、朝は楽に布団から気分良く起きられるようになった。骨折をするなど様々なことがあったが、どのようなことが起きても、私には明るい希望と未来があると、悲観せず落ち込まずに過ごせるようになった。膝の痛みも以前に比べて軽減している。

## 2 仕事の業績アップ

○ ワンランク上の仕事ができるようになった。(30代 保険業女性)

毎月2回欠かさず、教室にきちんと通っています。教室が始まる前、倒れそうになるほど疲れている時が多いのですが、2時間の呼吸法セラピー終了後は、毎回疲れがとれ、すっきりします。頭の中が「無」になりほっとします。以前に比べ考え方をすぐ前向きに変えられるようになりました。また、最近は心が落ち着いてきてイライラすることもなくなり、ムシムシ食べないので自然と適正体重になりました。さらに仕事上のひらめきが良くなり、自分で考え自由に行動していることで、お客様から感謝されることが多く、結果的に仕事の業績がアップし、県外で開催される優秀成績者パーティに行く回数が増えました。ストレスの多い職場ですが、呼吸法セラピー教室に通うことで、自分を常に客観視しワンランク上の仕事ができるようになったと思います。これからも、人と人とのつながりを大切に良い人脈作りをしていこうと思っています。

### 3 不登校対策

○不登校傾向にあったが、呼吸法の教室に参加し続けることで、肩こりや緊張が徐々にとれてきて、なんとか高校を卒業することができた。(10代 女性)

### 4 人間関係の調和

○心の平安を保ち、ブレない自分でいられるようになった。(50代 相談員 女性)

仕事や毎日の慌ただしい生活の中、ミラクルレインボースクールの呼吸法セラピーに参加するようになって、月2回の参加が自分にとって、とても貴重なひとときになっています。体の疲れや仕事上のストレス、さらに自分を取り巻く人間関係など、きつい時も多々ありますが、アロマを使った藤麻美子式呼吸法を生活の中に取り入れることにより、イライラ感が少なくなり、心の平安を保てるようになっていきます。

呼吸を変えることで、体が癒され、同時に精神的にブレない自分でいられることに感謝しています。ピンチと思えたことをチャンスに変える力が、自分の中に芽生えてきていることも嬉しいプレゼントです。

## < 脳 >

### 1 学習成績向上

○ 週2回、呼吸法を3ヶ月取り入れることにより、心が落ち着き、集中力が増し、学業成績が向上してきた。(40人のうち80%の女子高校生)

### 2 $\beta$ 波から $\alpha$ 波へ脳波の変化

○呼吸法10回のみで、10人の高校生のうち8人が、イライラの $\beta$ 波からリラックスの $\alpha$ 波に2割～3割変化した。(巻末資料：学会発表済)

## 5 終わりに

最後までお付き合いいただきありがとうございました。

自分の腰痛を治すために始めたことが、いつの間にか他の方にお伝えし、大勢の方から心身ともに癒されたと、喜ばれるようになることになるとは思ってもみませんでした。

呼吸は、一般的にはコントロールできないといわれている、内蔵系の自律神経系を司る不随意筋を動かし、自律神経をコントロールすることができます。さらに意識から無意識の領域にアクセスすることで、潜在能力を引き出すこともできます。

藤麻美子式呼吸法を、たった10呼吸行っただけで、脳の状態が $\alpha$ 波へと変化し、リラックスの状態になります。太陽やなりたい自分をイメージすることで、さらに眠っていた潜在能力を引き出し、自分らしい健やかで豊かなワクワクした、毎日を送っていきましょう。

この本が大勢の方に届けられ、呼吸を変えることで心や脳の状態が変わり、ストレスから開放され一人でも多くの方が自分らしく、生涯健康で幸せな生活を送れることを願ってやみません。



## \* POMS とは

日本語版 POMS 短縮版のことである。

「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」の  
6つの尺度から気分や感情の状態をより簡便に測定

～呼吸法とアロマの相乗効果について～ 著者発表

実験1 脳波測定グラフ(図1)

アルファマスタ=を使用

1回目は、普通の状態でも目を閉じて脳波を2分間測定。

2回目は、丹田呼吸法10回行った後、目を閉じて測定。

3回目は、アロマ吸口後、丹田呼吸法を10回行い、目を閉じて測定。

被験者 女子高生7名

男子高生7名

丹田呼吸法とアロマの併用は相乗効果が見られ、5から10分という短い時間で、脳波がβ波やθ波からα波に変化しました。α波は1回目が平均49%であったものが、2回目の丹田呼吸法では70%には3回目のアロマとの併用では、74%と、25ポイント増加しています。

丹田呼吸法のみアロマのみでもα波は出やすくなりますが、アロマのみの場合、香りの好みなどもあるので、併用は万人に対して単独よりも効果があることがわかります。

しかし、ネガティブな思考の癖がついている人や不登校気味の生徒はβ波が強く出、α波が出にくい傾向にありました。

また、θ波については、3回目に14名中、2名ほど相乗効果で高く出たのですが、θ波については不明な点が多く、まどろみ状態で出ているのか、α波に近い状態でθ波が出ているのかが、判断がつかせませんでした。

実験2 学習能力の変化測定グラフ

(図2)

3回目 アロマ吸口後、丹田呼吸法を10回行い、後計算

被験者 女子高生7名

男子校生2名

問題の正答数が、平均、練習時62問、1回目64問であったのが、2回目の丹田呼吸法では、71問、3回目のアロマとの併用では73問に増え、平均18%増加させることが出来ました。

但し8名中1名のみ、全く効果は顕われませんでした。おそらく自己開示力不足や香りが好みでなかった事等が原因として考えられます。

6 丹田呼吸法とアロマの併用の相乗

効果についてのまとめ

置でもが手軽に、しかも短時間(5分から10分)の間に、脳波をβ波やθ波からα波優位にすることができる。しかもα波は平均25ポイントと大幅にアップさせることができた。また、アロマのみに比べて呼吸法との併用は万人にα波を出しやすくする。

①併用は、集中力を高め、問題が短時間で数多く解けるようになり、学習効率を平均18%向上させることが出来た。

②左脳中心の思考ではなく右脳を活性化させるために、直感力に優れ、総合的な思考が出来るようになる。

③血流がよくなり、免疫力が向上し病気にかかりにくくなり、健康で長生きできると言う大きなメリットがある。

④多くの被験者の方から、気持ちが高揚すると言

ついている人や不登校気味の生徒はβ波が強く出、α波が出にくい傾向にあるので、自律神経や脳波を自分でコントロールできれば前向きに自在に生きることが可能になる。

## 7 終わりに

現代社会において、大人も子供もストレスにさらされることが多く中で、丹田呼吸法やアロマの手法で、誰でもが手軽に短時間で、脳の状態をα波に変えられるという事実は、私だけでなく被験者にとっても驚異的なことでした。このことは、生徒達にとって、学習能力を向上させることもさることながら、右脳と左脳の連結がとれ、バランスの良い状態を創るわけですから、直感力が高まり総合的な思考が出来ることにもなります。よって、バランスのとれた人間性豊かな生徒を育成するという点で、難解な教育問題の解決に一条の光をもたらすことになりました。

また、老人ホームの入所者の方に、呼吸法とアロマの併用の脳波測定も試みましたが、年齢、精神状態を問わず効果的でした。高齢者の方は、特に香りに敏感で、好まれました。しかも、二つ

の相乗効果により、血流が良くなり免疫力が高まり健康で前向きに明るく生きられるという点でも、高齢化社会対応にはとても有効な手段であると考えられます。

また、左右の脳のバランスのとれた人間の育成は、競争社会から共存社会へと転換させる原動力にもなり、悪化している地球環境問題の解決など世界へのさらなる貢献の可能性も考えられます。

既存の物質文明は限界にきていますし、先行き不透明な21世紀を乗り切るためにも、人間の脳の働きを左脳中心から右脳中心へ、そしてさらに脳梁で連結させα波の状態に持つていくことの重要性を感じます。

今ほど教育を通して、総合的に思考が出来る生徒を育成し、心を重視した文明への質的転換が望まれている時はないと感じています。

子供達の生育に欠かせない、ゆとりのある時間、豊かな遊びや環境が保証されにくい今日、脳の発達段階に応じた教育の必要性や、呼吸法及びアロマによって、脳の使い方を変えるという視点からの新しい教育を、公教育の場を導入する方法を模索し、推進していきたいと考えています。

図1

脳波測定結果

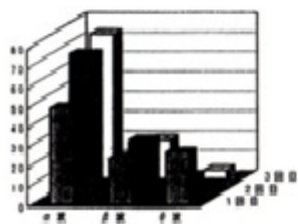
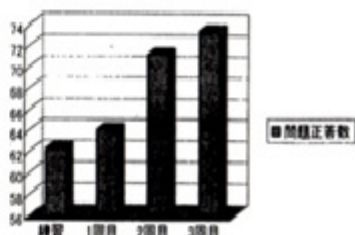


図2

問題正答数



## ミラクル・レインボースクール 代表 藤 麻美子

山形県生まれ。元公立高校教員。小・中・高校教員の資格を持つ。県指導主事の経験あり。教員時代に交通事故によるむち打ち症やひどい腰痛、職場での人間関係に悩む。丹田呼吸法やヨガ、瞑想、統合医療などを学び始めたところ、健康を取り戻し、周囲の人間関係や状況が劇的に好転することに驚く。この感動を広めようと、近所の方を中心に呼吸法セラピーをお伝えすること8年、多くの方から健康で幸せになったと喜ばれる。その後教員を退職し、アロマも取り入れた独自の呼吸法セラピー「藤麻美子式呼吸法」を広めるために「ミラクル・レインボースクール」を設立。山形を拠点に、東京、横浜、仙台など各地で呼吸法セラピーを開催し、「腰痛が軽くなり、よく眠れるようになった」「体重が無理せずに8キロ減った」「化学物質過敏症が改善した」「医療費が半減した」と、好評を得ている。国立大学医療関係者と提携しながら、生涯、豊かで健康で幸せになるための統合医療のあり方を、全国に発信している。

日本統合医療学会・認定療法士

本田健「ライフワーク・カウンセラー」

華道「小原流」准教授

レイキ（外気功）ティーチャー