

低酸素呼吸法

私が心の癒しと悟りに成功してきた呼吸法です。まだ悟れていない人と呼吸について話して分かったのですが、これなしでは はやい心の癒し、はやい悟りは困難だと考えるようになりました。

ここでは癒しの瞑想、悟れる瞑想としてお使いください。

運転中の雑念消去法「1、2、3」にはこの呼吸法は必要ないし、使わないように。前方注意がおろそかに なっては いけないからです。

低酸素呼吸法の実践

息をしぼって、軽い酸素不足の状態にして、思考能力を少し低下させて雑念の発生を少なくしようというものです。

意識して「吸う息もしぼり」、強く意識して「吐く息もしぼり」きります。

だんだん「ボーットした感じ」になります。

坐禅でいう「三昧や禅定」に入りやすくなります。

心の癒しの効果が上がります。また悟りへの入り口です。

以下の考え方は医学的説明がないので、少し観念的ですが、このように考えると、苦しさに耐えるのに効果的だと考えました。

息を強くしぼると苦しくなります。

肺は酸素を欲しがり、全身の各組織も酸素を欲しがります、心臓は一所懸命に血液循環をします。それでも足りません。

この状態が続くと 肺や心臓、全身の各組織も目覚め、酸素の取り込み能力が高くなります。脳も同じように目覚めます。

脳では酸素取り込み能力を高めようとします。

そして新しい脳細胞が生まれネットワークを作り始めます。

脳の変化が始まります。

言葉を変えれば低酸素呼吸法は「高い山」に登ったような軽い低酸素状態を作り出すものです。

マスク

私はマスク、花粉症対策や風邪用のマスクを使うこともあります。

冬には鼻、のど、気管支を護ってくれます。風邪予防にも役立ちます。

