

丹田仙人呼吸術



丹田呼吸を体得すれば誰でも仙人になれる！

あなたの人生が変わる呼吸法を

丹田仙人がお伝えしよう♪



丹田仙人呼吸術

丹田呼吸を体得すれば誰でも仙人になれる！

みなさんこんにちは！
わしは丹田仙人じゃ。
みなさんに
丹田呼吸の
素晴らしさを
伝えに現れたのじゃ。
どうか、最後まで
ごらんください。

あなたの人生が変わる呼吸法を

丹田仙人がお伝えしよう♪



あたしは弟子の
丹田デンコだよ～！
よろしくね^ー^





丹田呼吸とは？

自分の中心地(パワースポット)である
丹田を意識して、深い呼吸することじゃ！
めちゃくちゃ人生が変わるぞよ！



丹田ってどこにあるの？

おへそから
指4本分下
にあるのじゃ。

丹田ってどういう意味？



丹は薬の意味。不老長寿の薬のことじゃ。
田はエネルギーが発生する場所という意
味なんじゃよ。いわば、自分で作り出す
不老長寿の薬なのじゃよ。

不老長寿なのになんで
仙人さんは**おじいちゃん**なの？



氣

×

意識

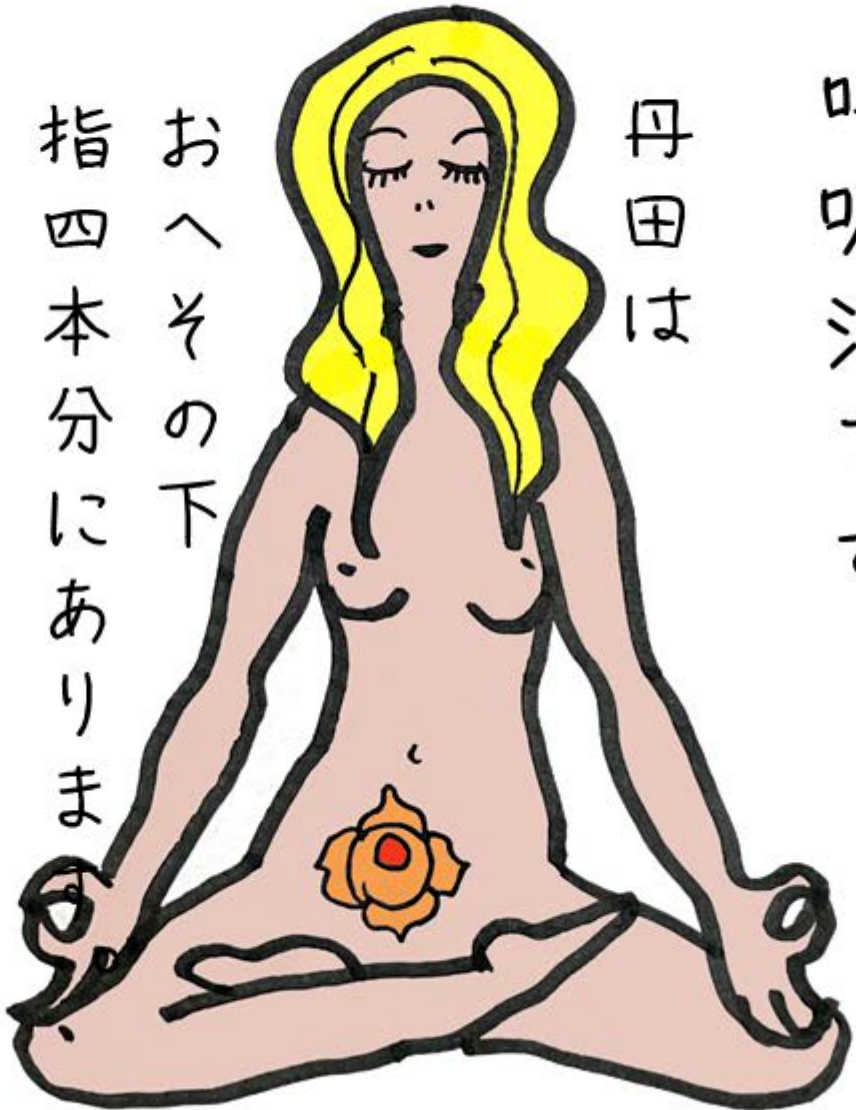
×

呼吸

=

丹

丹田呼吸とは
 自分の身体で
 不老長寿のお薬を
 作ることができ
 呼吸法です。



丹田は

おへその下

指四本分にあります

氣とは生命エネルギー

意識は内面への集中力。

呼吸は氣の流れを促進

制御する手段それらを

合わせて丹を練ります。





生きるとは息ることじゃ。

飲まず食わずでも十数日から数か月は生きれるが
5分、息をしなければ死に至る。
そんな大事な呼吸なのに、
多く人は呼吸に注意を払っておらん
これが心身の不調を引き起こす原因となるのじゃ。

不健康な人の呼吸と健康な人の呼吸の違いはこうじゃ。



不健康な人
呼吸が浅くて早い
肩と胸で息をする
吸いすぎる



健康な人
呼吸が深くて長い
お腹で呼吸する
長く吐き出す



丹田呼吸のメリットは無限大じゃ！
健康 知性の向上 メンタルの安定
人生の質の向上！意識の進化！
どういう風に良いのか具体的にお話ししよう。

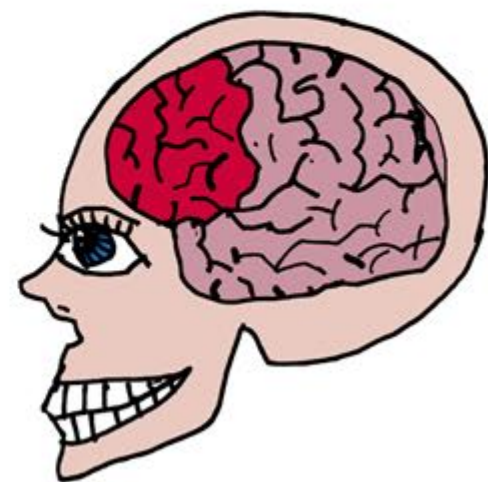


丹田呼吸はいいことずくめじゃ！



メンタルの改善
感情をコントロール。
不安や恐れがなくなる
集中力が高まる。

⇒ 意識（脳）の成長/進化が起こる。



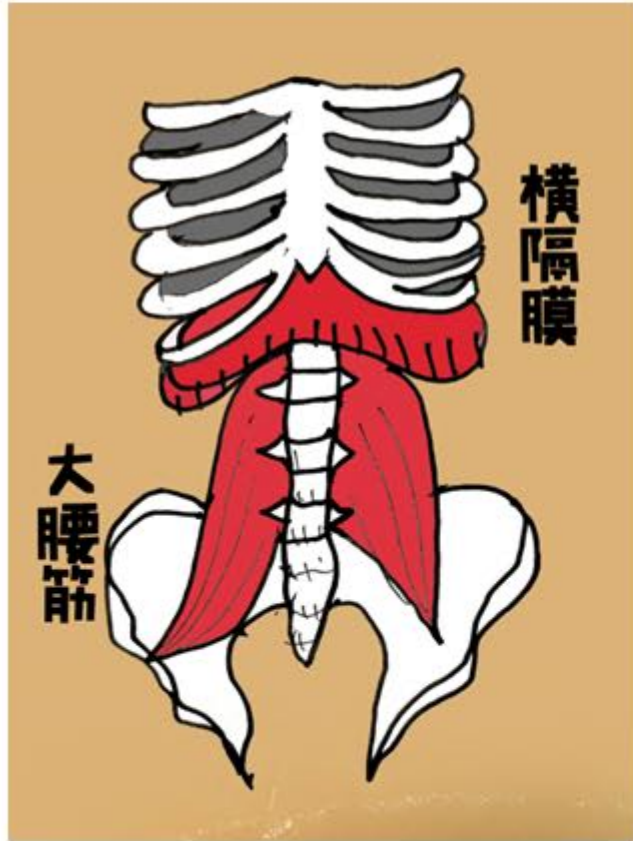
血中酸素が増え、血行が良くなる。
横隔膜や体幹が鍛えられる。
肺や心筋や血管を強化⇒
狭心症 心筋梗塞 脳卒中の予防
呼吸により腹圧が強化⇒
胃もたれ 胃、十二指腸潰瘍予防。
腸も活発になり便秘の解消。



インナーマッスルを強くするのじゃ！



丹田呼吸は**横隔膜**や
大腰筋などの
インナーマッスルを鍛える
最高のトレーニング法



横隔膜は肺の下にある
胸(胸腔)とおなか(腹腔)を
隔てる膜状の**筋肉**
パラシュートが開いたような形
吸うと下がり吐くと上がる。
胸式呼吸じゃと**横隔膜**は
あまり動かないのじゃ。

横隔膜
肺を下から支えているようなドーム型。
お腹のクラゲとも言われているよ

丹田呼吸で息を吸い込むと横隔膜がぐっと下がるのさ。
肺が広がり、すみずみにまで空気が広がるよ
息を吐くと横隔膜は上がり、
肺の収縮を助け、空気が十分に吐き出されるのさ。
大腰筋も中央に寄り集まりながら伸び上り、
内側からくびれ引き締めをサポートしてくれるよん。

肺+お腹により多くの空気が取り込まれ、
よりたくさんの酸素が全身に送り出され
血流がよくなり血管も強化されるよん。



決断力が上がるんじゃ！



丹田があるのは**肚(はら)**なのじゃ。
肚は自分の中心であり意識や精神にも
深く関係する部分なんじゃよ。

肚を決める

物事を決めるときは頭で決めるより肚で決める
迷っているときに「よし」と決めるのは肚である

肚をくくる

「よし」と決めたら今度はその肚がぶれないように
肚をくくりましょう。または覚悟を決める。と言います

肚を据える

肚をくくったらあとは、肚を据えて、
それに取り組むのみ。全集中で取り組んでゆきましょう。

決める くくる 据える

この時に大活躍するのが丹田呼吸です。
決められないのは**肚が座っていない**からです。
丹田呼吸を繰り返すことによって
自然に**肚が座って**ゆきます。



誰でもアタマがよくなるのじゃ！



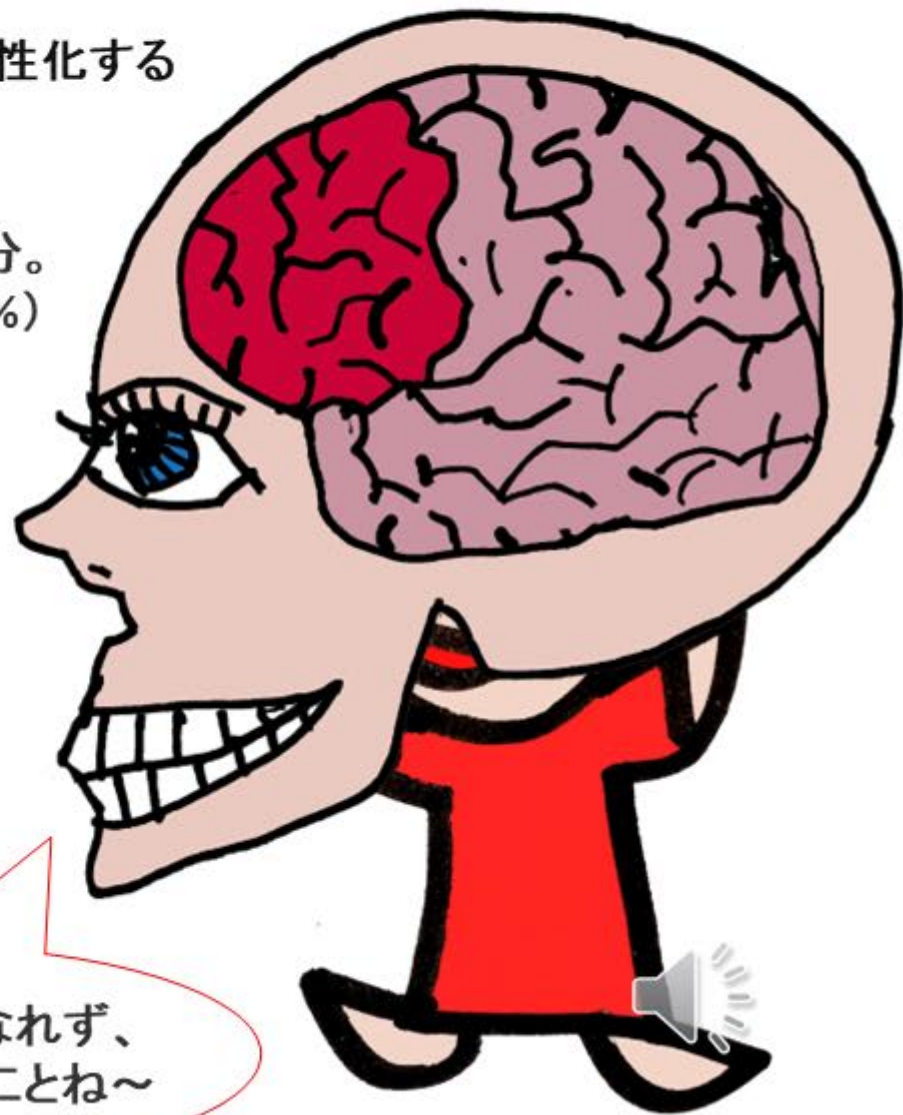
呼吸により、脳の血流が増える⇒脳みそが活性化する
⇒**前頭前野が鍛えられる。**⇒知性が高まる。

前頭前野とは
人間が人間らしくあるためにもっとも必要な部分。
脳の容量の30%を占める。(チンパンジーは19%)

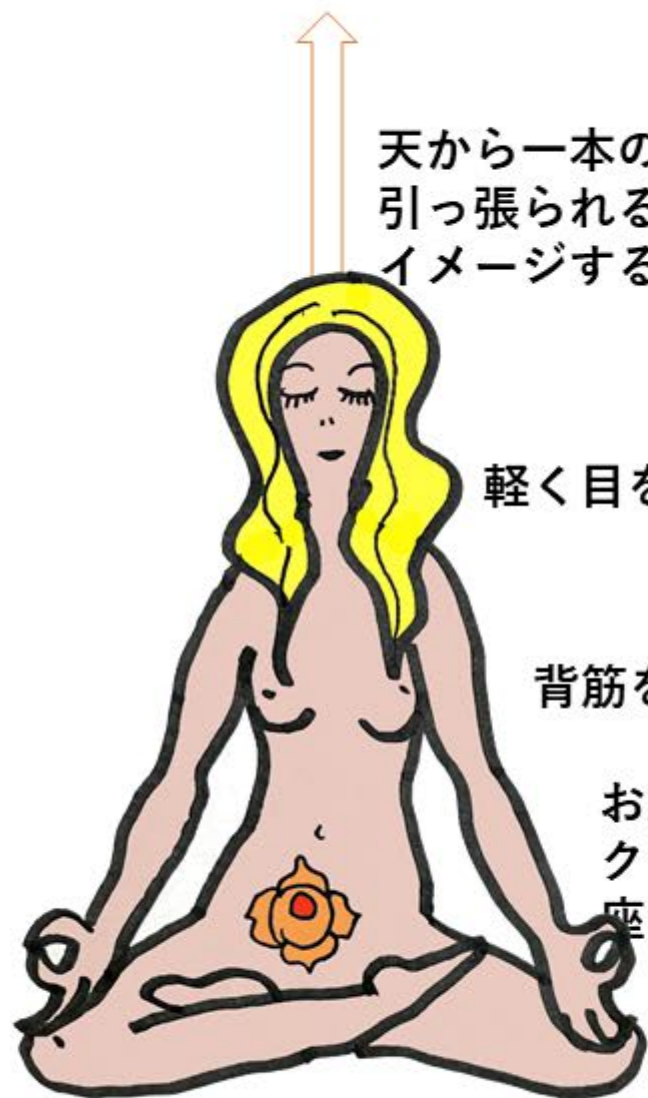
物事を考えたり、
予測して計画したり発明したり
新しいものを発明したり、
感情をコントロールできたり、
判断を下したり、決めたり
知性とか理性とか言われる
ところなのじゃ。
ところが**一番遅く発達して**
一番早く衰える部分
でもあるのじゃ。



なかなか大人になれず、
はやくボケるってことね～



丹田呼吸のやり方



天から一本の糸で
引っ張られる
イメージする

軽く目を閉じる

背筋を伸ばす。

お尻の下に
クッションなどを敷く
座骨を安定させる。

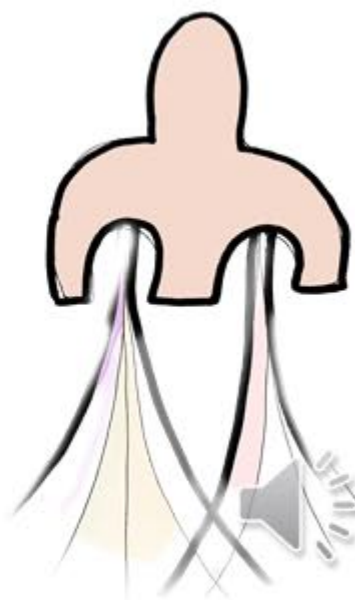
リラックスして姿勢よく座る

吐く息から始める

口から吐いて

身体に溜まった不要なもの
老廃物、重たい気分を全部吐き出すイメージ
できるだけ、細く長~~~~~く吐く

ストローを吹くように、
細おおおおく長ああああく吐きだす



鼻から吸って
丹田に新鮮な
空気を送り込む

丹田呼吸のやり方

吐く息を特に意識しよう。

身体に溜まった不要なも
老廃物、重たい気分を
全部吐き出すイメージ

吐く息、 1. 2.
3. 4. 5. 6.
7. 8

吸う息、
1. 2. 3. 4

好きな場所、好きな時間、
一日に何回でもおこなう

吸うときは丹田まで息を送り込む
下腹が膨らんだり凹んだりするのを意識する



丹田呼吸瞑想無料ZOOMセッション



継続はチカラなりじゃ。
こんないいところづくめの
丹田呼吸も
習慣化しないと
意味がないのじゃ。

ところがあたしの
脳幹に住み着いている
爬虫類脳は
新しい習慣を取り入れることを
すごくすごく嫌がるんです。
「アタマではわかっているんだけどねえ。
なかなか続けられなくて…」

継続的に丹田呼吸を行っていただくために
丹田呼吸瞑想無料zoomセッションを行っております
まずはみきなかむら公式LINEにご登録ください。



爬虫類脳（脳幹）
自分が有利に生きるためなら
なんでもやりまっせ！
メンドクサイこと以外は、ね
^^）
食欲・睡眠欲・排泄欲・性欲
・変化したくない！
・危険から逃げたい！
・おまえを支配・独占したい！
5億年前からのサバイバルの脳
こいつが動けば習慣化できます。

