

西野流呼吸法の身体に及ぼす効果について

The effect of NISHINO Breathing Method for the total health of the human body

西谷 雅史，井上 明子，三国 雅人，日下 真純

札幌厚生病院産婦人科

This study was undertaken to assess the effect of NISHINO Breathing Method for the total health of the human body. A questionnaire was administered to 32 participants and psychological tests (TMI, MAS, SRQ-D, Egogram) were also performed before and after the Breathing method. The results showed significant improvement both in mental and physical symptoms, analyzed also by traditional Chinese medicine. This breathing method appeared to be effective not only to keep people in good health, but also to improve the quality of life in patients especially with cancer.

【目 的】

西野流呼吸法とは、西野皓三が創作した独特の足芯呼吸を中心とした一種の気功法である。足芯呼吸とは「足の裏（足芯）から息（エネルギー）を吸って頭頂部（百会）まで吸い上げ、体の全面に沿って臍下丹田に下ろし、全身に巡らせた後足の裏から吐く」一連の長息呼吸ことで全身が緩んで気の流れを整える効果がある。西野流呼吸法の特徴は全身の細胞を活性化するために行う「対気」という外気功の一種である。対気とはやや武術的な姿勢で対峙し上級者が気を発するもので、脱力していれば相手は気の力により後方に跳ね飛ばされる。この反応は身体が勝手に動くという感覚を伴いその様式はさまざまである。勢いよく飛び跳ねるもの、走り回るもの、踊るもの、転がるもの、固まるもの、笑うもの、叫ぶものなど非常に多彩で普段では発揮できない能力が出ることがある。さらに心理面でも爽快感、多幸感、高揚感などが現れる。西野流呼吸法は、動作が簡潔でわかりやすく気を習得するためのもっとも効果的な方法のひとつと考えられる。特に短時間での効果を期待する病人に対しても大いに有用な手段と思われ、当科では受診者と一般人を対象に5年前から週2回西野流呼吸法を指導している。今回われわれは、西野流呼吸法の具体的な効用について検討を行った。

【対象と方法】

当科の西野流呼吸法の参加者32名を対象に調査票を配布し以下の点について回答を集計し検討した。

1. 呼吸法をして自分自身の中で変わったことを具体的に記載した。
2. 西野流呼吸法開始前と現在の状態を心理テスト（TMI, MAS, SRQ-D, エゴグラム）、中医学的体質の項目について比較した。

【結 果】

1. 合計162項目の効用に関する回答があった。

感覚面では、気を感じるようになった、精神面では心の安定や、前向き思考、生き方が楽になった、身体面では元気が出た、若返った、冷え、肩こり、不眠が解消した、日常生活でもすぐにリラックスできるようになった、人間関係が改善したなど、多方面で改善がみられ、がん患者においても心身の安定に有用であった。

2. TMI, MAS, SRQ-Dでは、スコアの優位な改善と、エゴグラムでは、心の緊張がとれて、思いやりのある自由な感情表現ができるようになったことが示唆された。中医学的な体質では気虚、陽虚、血虚、肝うつ、陰虚、血於の項目で、有意に改善がみられた。

【結 論】

西野流呼吸法は、精神面や身体面で大きな効用が認められ、一般人の健康増進効果はもとより、病人、特にがん患者のQOLの向上に有用であることが示唆された。