

風船呼吸 補足知識PDF

それではいつものように補足知識を教えるでしょう。

■概要

風船の体の要訣は体の動きと呼吸の連動だ。
極論すればそれだけでいい。
後は呼吸を決して止めないことだな。

動作の素早い運動では呼吸を素早く。
大きな運動では深くゆっくりと。
動きの量や速さと呼吸の量や速度、深度が連動しているわけだな。

普通の運動体系では体を動かす結果として呼吸が生まれるわけだが、これを「呼吸を主軸」に置き換えて、呼吸を行った結果として体が動くように変換させれば全てが制御しやすくなる。

これらの考えをうまく取り入れている現代技術としてはシステムなどが有名だな。

■風船

風船の体は呼吸によって体全体を膨らませたりしぼませたりを繰り返す事で練度を上げていける。（風船のイメージが苦手な場合は丸まったハトのようなイメージもいいかもしれないな）
体全体を柔軟な風船と意識して、全身に空気を送り込むイメージで体を膨らませたりしぼませたりすることで各部位が自然と鍛えられていくからな。

コツは体を有機的かつ風船のように柔軟に動かすことだ。
逆に駄目なパターンは体をカチカチのハードパーツとして扱うことだ。
人間の肉体はブロック単位ではなく全体を包括的に扱い柔軟に動かさせてこそ真価が発揮されやすいからな。

あと、言うまでもないがこれは無理のない範囲で行うのがおすすめだ。
張り切りすぎて過呼吸になったり疲労しすぎては意味が無い

■腹式呼吸・逆腹式呼吸

基本的には息を吸いながら体を膨らませ、息を吐きながらしぼませるという腹式呼吸の要領で行うのが良いが、人によっては逆腹式呼吸の方がやりやすいタイプもいるから、呼吸が連動しやすければ自分のやりやすい方法で構わない。

■鼻呼吸・口呼吸

今回の技法は呼吸による流動的な力を生み出す内容故に、出来るだけ呼吸は止めずに息は常に吸い吐きしている状態を保った方がいい。

吸い方に関しては鼻呼吸でも口呼吸でも構わない。

姿勢が乱れないという意味では鼻から吸って口から吐くのが理想だが（システムでは鼻から吸って口から息を吐くのを基本的に推奨しているが、これは体が安定し物理構造として崩れにくいのが主な理由だ）

それにとらわれて肝心の呼吸リズムや連動が狂ってしまっては意味が無いからな。

まずは呼吸と体の動きを一致させる方が重要だから、呼吸は自分のやりやすい形で行って構わない。

あと今回の技法に関しては無理をせず、きついと感じたら稽古を切り上げる事も忘れないようにな。

こうしたものは無理をしても意味が無い。

常に自分の体と相談して無理なく行うことを忘れるな。

■風船の体のチェック

稽古の序盤で行う風船の体のニュートラルポジションチェックは誰かに手伝ってもらうと判断がしやすい。

例えば誰かに自分の体を前、横、後ろなどから手で押してもらって、その時の体の安定感を覚えておく。

そして風船の体を作り出した後に、もう一度同じように体を押してもらう。

この時に風船の体がうまく出来ていれば相手の押してくる力に対して動じなかったり、力を他の方向へ逸したり、むにむにと風船のように相手の力を打ち消す事もできる。（基本的には風船の体を作る前と後で、押された力に対して少しでも楽になれば成功だ）

風船の体のニュートラル姿勢は、自分がうまく出来ているかどうかの判断材料にしやすいからな。

この姿勢は最初のうちは強くて柔らかい状態という感覚に慣れるために常に意識した方がいいが、伏せたり体を曲げたりなど様々な姿勢をとりにくいというデメリットはある。

だから感覚に慣れてきたらいずれは姿勢で強さを維持するのではなく、風船の膨張と収縮の圧力を使用して強さを維持できるようにしていくと全てのシチュエーションで応用がききやすくなる。

つまり常に風船のように全方位に体を膨らませたり縮ませたりするわけだな。

これを常態化していけば常に強くて柔らかい状態を維持できるから、どんな姿勢をとっても強い状態でいられるし日常的な鍛錬になる。

■ 3つの肉体練功法

剛体化が肉体を塊にして強靱にさせ「骨」を扱う基礎メソッドであるなら。

流体化は肉体を細かい単位で認知して扱えるようにする水のメソッドだ。

そして風船の体は肉体の柔軟性を生み出し、呼吸による肉体統合を進めるためのメソッドというわけだ。

この3つを覚えておけば肉体の基礎パラメータを大幅に上昇させることができるし、各人が学んでいる流派や技法の理解度や習得速度も早まるだろう。

流体化は全ての才能の基礎になる重要な技法だが、風船の体は流体化で細くなった肉体を統合するのも役立つ。

この2つの相性は良いので組み合わせて稽古することをおすすめする。

■ 風船の体でその場で小さくジャンプ

これは体の活性法に良い感じだな。

ジャンプの高さは関係ない。

呼吸と体の柔らかさを意識してリズムカルに飛び跳ねているだけで内臓の刺激にもなるし体のズレも矯正されていく。

■ 呼吸力

呼吸力は人間が最も手軽に扱える技術の1つだ。

これが出来ると呼吸に合わせて無理なく自然に体を動かせるだけでなく、特殊なモードに入らなくてもノーマルモードで強い力を出すことが出来る。

つまり今までしていた単なる呼吸を一種の筋力として動員するわけだ。

この意識によって呼吸の筋肉をも「体を動かす筋力」として利用する事が出来る。

息を大きく吸えば体が膨らむし、息を大きく吐けば体がしぼんでいく。

こうした一連の動きを行えば「呼吸」がどれだけ大きな運動であるかを理解できるはずだ。

これらを利用した代表的な技法はシステムのストライクや中国拳法の発勁、合気などの技もこの呼吸力を元にして組み立てられたものが多い。

だからこそ呼吸法を鍛えておくと各流派の技の習得も楽になるわけだ。

■呼吸による筋肉の力（重要）

例えば打撃力を「筋肉が生み出す力」と考えた場合。

腕まわりが太い方が有利なのは言うまでも無い。

しかしいくら腕が太くても、足の太さにはかなわない。

こうした「筋肉の太さ＝力の強さ」という公式で考えた場合。

「呼吸」というものは体幹を動かす行為だから、それに動員される筋肉の合計値は、極論すれば「胴体の太さ」になる。

これは「腕まわり」よりも太く「足まわり」よりも太いのは言うまでもない。

この時点で呼吸力がどれだけ大きな可能性を秘めているかが何となく理解できるだろう。

呼吸力を扱えるということは「体幹という一番太い筋肉群を実際の力として動員できる」と同義なわけだ。

だから呼吸力を鍛えて強くなるという考え方は荒唐無稽でファンタジーな話ではなく「体幹の筋肉群を呼吸という動きによってコントロールするためのメソッド」と考えれば途端に現実味が生まれてくるわけだな。

こうして呼吸力を鍛えて体の動きと連動する術を身につければ、呼吸力によって突きや蹴りを放つことも可能だし、日常の全ての動きを呼吸によって統合強化することも可能だ。

まさに「呼吸は命」というわけだな。

■打撃の要訣（重要）

上記の内容の補足にもなるが、ここでの要訣は簡単だ。

神秘的な東洋武術もおいても基本的な物理法則は変化するわけではない。

つまり「質量を加速する事により威力が生まれる」のは東洋武術でも全く同じだ。

問題は「その加速をどこで生み出すか？」「質量は何を使うか？」が重要なわけだ。

西洋スポーツではその加速を距離で行うから、威力を出すためには長い距離を必要とする。つまり大きな威力を出すためには「わかりやすい動き」になりがちで加速までの時間がかかってしまうわけだ。

対して今回の技法では、呼吸という行動を使用して体幹の膨大な質量を瞬時に加速するという事で威力を生み出しているわけだな。

これだと動きの起こりが相手に感知されにくいし力の加速も瞬間だ。

これは「腕という小さな質量体を長い距離をかけて加速させる西洋的なパンチ」と「胴体の大質量が呼吸により瞬時に加速する風船呼吸による突き」として考えれば、大きな違いを理解できるはずだ。

■寸勁・ワンインチパンチ

稽古の後半で行ったワンインチパンチだが、これはサンドバッグやキックミット等があると実際に打撃の感触が実感できて稽古が行いやすいだろう。

それが無い場合にはシャドーでの訓練でもいいし、壁に手のひらをつけて、そこから打撃を行う稽古法も良いだろう。

最初のうちは「本当にこれが効果的な打撃になっているのか？」と自信が持てないだろうが、そういった時には一度、筋肉を使用した普通の打ち方でワンインチパンチを試してみるといい。そうすれば、筋肉だけで行うワンインチパンチでは全く威力を出せない事を理解できるはずだ。

■蹴りと突き

右、左と前蹴りをしながら歩く稽古も有効だ。

動きがこなれて慣れてきたら、サンドバッグや木を相手に蹴りの稽古をして武術色を強めるのもいいだろう。

今回行った蹴りの稽古はいわゆる斧刃脚の動きにやや近い。

見た目上の動きとして斧刃脚は参考になるから「斧刃脚の応用例」でググって一番上にある動画でも見ておくと良いぞ。

ただしこれは武術として動きを縮めているので、実際の稽古ではもっと大げさに膝を抱え込むように引き上げてから蹴りをダイナミックに放り出す動きで稽古する方が好ましいな。

突きに関しても、稽古では少し大げさなくらいに腕を引きつけてから突きを放つ動作をすることで呼吸と動きの練度を高めていける。

蛇足になるが、テレビで打撃系格闘技の試合を見ていると、パンチを繰り出す度に「シッ！シッ！」と息を吐き出している選手をよく見かけるが、よく観察してみるとあれは突きを放った後に息を吐いている事がほとんどだとわかるはずだ。

つまり「動きを主」として「呼吸を従」とした西洋式のやり方で動いているわけだな。

呼吸を極めてくるとこうした事柄もわかって面白いぞ。

■組み技

組み技系の場合には息を吸う力と引きつけの連動が重要になってくる。
これも呼吸に合わせて行うとより高いパフォーマンスが引き出せるからな。

言うまでもないが組み系は相手がいる相対稽古だと体感しやすいし効果の手応えが得やすい。
相手を掴んで呼吸連動無しで投げる場合と、呼吸連動有りで投げる場合とで比べれば明確な違いがわかるはずだ。

■ウォーキング

ウォーキングで呼吸筋肉を鍛えたい時には、手を大きく振りながら足を引き上げるように大きな動作で歩くといいだろう。
大げさな動きで「軍隊の行進」のような感じで歩くと呼吸と動きの連動鍛錬がしやすくなる。

■胸をそらしたりへこませる鍛錬方法

呼吸の力をより高める鍛錬方法を教えておくとしよう。
(これは本編の最後の稽古を立ちながら行う内容になる)

まずは自然体になり、両手を胸の高さで前に突き出す。
そのまま順手で鉄棒を握るようにこぶしを作って、その姿勢から息を吸いながら胸を張り、両こぶしをゆっくり両脇へと引き寄せる。
動きとしては、ちょうど立った状態で腕立て伏せの動きをする感じだな。

息を吸い、両こぶしを両脇あたりまでぐっと引いて胸を張ったら。
今度は息を吐きながら両こぶしを前につきだし背中を丸める。
立った状態で呼吸に合わせてやや大げさな動きで腕立て伏せをする感じだ。

この鍛錬の良い点は呼吸に合わせて胸と背中の中の鍛錬…つまり打ち出す打撃筋肉と引きつける投げの筋肉が呼吸によって鍛錬できる事だな。
呼吸に合わせて大きく胸を張ったり背中を丸めたりするため呼吸筋がダイナミックに鍛えられる。
これは突きや剣術、投げ技での引きつけの動きに必要な上半身を鍛えるための効果的な呼吸筋エクササイズになるだろう。

より高い負荷をかけたい場合には本編の稽古のように実際に床に伏せての腕立て伏せを行いながら呼吸を鍛えれば更に効果的だ。

※ただし「正しい鍛錬姿勢」をまずは身につけたい場合には、ここに書かれた動きの方がフォームを作りやすいのでおすすめだ。
高い負荷をかけるのは、ある程度姿勢が出来てからの方がいいだろう。

この時のポイントは

- ・「呼吸筋肉を鍛える」という意識をもって行う事。(腕の筋トレと考える)
- ・「筋肉ではなく、呼吸の力で動きを行う」と意識する事。
- ・胸と背中 of 反りを大げさに行う事。

これら3点を意識することでより高い効果が期待できるぞ。

下半身を鍛えたい場合には呼吸に合わせてスクワットをすると良いな。

この場合も本編稽古と同じく、息の吸い吐きで上下動作をすると呼吸との連動が鍛えられる。
というよりは…ほとんど全ての動作や筋トレは「息の吸い吐きの鍛錬」と意識すれば全てが呼吸筋鍛錬になる。

例えば…

呼吸をしながら背筋。

呼吸をしながらベンチプレス。

呼吸をしながら腹筋。

呼吸をしながら投げ技…という具合に、全ての筋トレ、全ての体操、ありとあらゆる動作が呼吸を意識することで全て呼吸筋のトレーニングになるわけだ。

これは応用がきく考え方なので覚えておくといいだろう。

基本的に「筋肉は引きつけて収縮する時に息を吸う」「伸ばす時に息を吐く」と意識するとやりやすいが、スクワットなどでは屈む動作で息を吐き、立ち上がる動作で息を吸いこむ方がやりやすいケースもある。

この場合は「屈む時に風船がしぼむように息を吐いて、立つ時に風船に空気を入れてシャキッと立つようなイメージをもつ」とやりやすいな。

全ての動作は、呼吸に動きを連動させる必要があるが、吸い吐きと動作の関係は伸縮どちらのタイミングで吸い吐きをしても構わないし、自分のやりやすい呼吸をするといいだろう。
あと場合によってはいつもと反対の吸い吐きの動作で稽古するのも良いエクササイズになるからな。

■呼吸に合わせて走る

この時のポイントは体の動きに合わせて呼吸をするのではなく、呼吸力に合わせて体を連動させるイメージが良いな。

つまり呼吸の挙動に合わせて体を動かすわけだ。

体に合わせた呼吸ではなく、呼吸に合わせての体の動き。

単に認識を変えるだけだが、この違いは意外に大きい。

呼吸に体が連動すると今までよりも幾分か走ることが楽になる。

(楽になるという判断が付きやすいという意味でもこの稽古はおすすだ)

これはスピードを出して走る必要性は無いから運動が苦手な場合は競歩のように少し早めに歩くだけでもいい。

肝心なのは呼吸に合わせて体を動かす部分だから、自分の体力に合わせての呼吸と動作の合致を行ってみるといいぞ。

※呼吸は早めでも遅めでも自分の体質に合う形で構わないし呼吸の長さも同じだ。

「フッフッフッ！」と素早く呼吸する方が楽な者もいれば、長めに呼吸した方が合う者もいる。

判断基準としては「自分が一番楽に走れる呼吸の仕方」がベストだ。

これは人によって様々だから色々工夫しながら試してみるといい。

※走りながらの呼吸だが、これは二拍吸って二拍吐くというやり方もあるが、最初のうちは「右足を出して吸う、左足を出して吐く」などのように片足を出すごとに吸い吐きをするやり方がおすすめだ。

これだと呼吸の効果を確かめやすいからな。

■階段登り

これも歩くのと同じく片足を出しながら息を吸って、もう片足を出すときに息を吐の動きで行ってみると鍛錬になる。

後は階段を一段飛ばして一気に二段上がるやり方だが。

この場合には「息を吸って吐く」の一動作を片足ごとに行うといい。

つまり右足を出しながら吸って吐いて、左足を出しながら吸って吐くわけだな。

コツとしては例えば右足を上にあげる時にすーっと息を吸って、右足が階段を踏みしめる瞬間に息をふっと吐くとやりやすいぞ。

そして次に左足を出しながら吸い、左足が階段を踏みしめる瞬間に息を吐く。

これの繰り返しだ。

要は体に空気をためて弾力性を生み出し、階段を踏みしめる瞬間に息を吐いて体を風船のようにバウンドさせて、その反動の力をもらって上にあがる感じだな。

※もしも階段が手近に無い場合は、小さな水たまりを飛び越すような動作で小さく跳ねながら行くと似たような負荷がかけられる。

■走りながらの呼吸連動のメリット・筋トレと呼吸力

これは単純に運動強度が高いために呼吸力との連携度がわかりやすい事が一番のメリットだ。

ゆるめの運動強度では呼吸力が本当に作用しているかどうかがわかりにくい。

走るような運動や筋トレでは運動強度が高いために「出来ていれば楽になるし出来ていなければ変化が感じられない」というわかりやすい形で呼吸力の効果をハッキリ認識できるからな。

それに運動強度が高い状態で呼吸を鍛えることで、状況が厳しく負荷が高い有事でも呼吸を扱いやすくなる。

やたらに体を酷使うのはおすすめはしないが、たまに運動強度を高めて高い負荷に慣れておくのも悪くはない。

（自分の技がうまく出来ているかを測りたい時には高負荷で行ってみるのが一番の判断材料になる）

緊急時の高負荷システムの呼吸力と言えばウェイトリフティングの選手が競技を行うときの呼吸法は参考になる点も多い。

自然系のやり方ではなく瞬間的な増幅系呼吸ではあるが役立つ点多々あるので、テレビなどで競技が映っていた時には目に焼き付けておくといいかもしれないな。

■体型による適性

こうした風船の体は誰でもうまく扱えば効果的だが、体格的に特に適性があるのがあんこ型の体型や肥満タイプ、力士型や赤ん坊のようなずんぐり体型の者は特に適性があると言えるな。

これは単純に体型が風船をイメージしやすいのと適度に脂肪があった方が風船の柔らかさや弾力、力を緩衝させるイメージがしやすい点もある。

（もちろんこれは痩せ型やマッチョが適性がないという意味ではない、あくまで丸い方がやや適性があるというだけの話だ）

■寸勁

後半で教えた寸勁だが、これは人によっては息を吐くことで力が腑抜けてしまい突きの威力が出ないケースもある。

その場合には息を短く鋭く出すといいぞ。

力が抜ける原因の大半は、口をむやみに開けて空気を一気に出しすぎるケースが多いからな。

これは「息も重要なパワーソースだ」という概念を持つと扱いやすくなるだろう。

他にも、息をほとんど吐き出さずに腕を空気圧で放り出すイメージをしながら突きを出すと威力が高まるが、これはいずれ教える爆発呼吸のカテゴリに入る内容になるな。

■翻子拳（ほんしけん）

「双拳の密なるは雨の如し」と言われる翻子拳などは、この呼吸力と流体化の鞭の腕を利用して行う打撃法でもある。

飛燕の連打というものは筋力だけでは間に合わないが、小刻みな呼吸と柔らかい肉体を所持する事で扱いやすくなるからな。

（これも短い呼吸を利用して連打を打ち出す動作と、単なる筋肉動作でパンチを連打するのを比べると、その違いを明確に感じられるはずだ）

近代スポーツではモハメド・アリがこれに近い連撃を得意としていた。

天性のバネを利用したエンジンのような止まることのない連撃は、パンチスピードの速さ（見た目）に反してかなり効く打撃になっている。

これは実に興味深い事例と言えるな。

(興味があれば「モハメド・アリの全盛期連打」あたりでネット検索すれば、すぐに動画が出てくるはずだ)

■まとめ

今回は重要な事柄が多かったので色々と詰め込んでしまったが、概要的には「全ての呼吸に動作を合わせていく」と考えるだけで充分だ。

難しく考える必要は無い。

例えば腕を上げて下ろすという動作では「腕を上げるときに息を吸い、降ろすときに息を吐く」と言った具合にシンプルに考えればいい。

人によっては腕を上げるときに吐いて、降ろすときに吸う方が合う場合もあるから、そのあたりは自分のやりやすい方で構わない。

呼吸というものはもっとも重要な要素でありながら現代では割とないがしろにされている要素だからな。

意識も呼吸も連動させずに筋肉を単体で使用するなど武においては正気の沙汰ではない。そんな運用法では全く力が発揮できないし、すぐさま殺されるのは言うまでもないからな。

ということで…今回の技法は今後の極意にも応用しやすい要訣を秘めているのでしっかりと稽古しておく事をおすすめする。

