

21世紀の不老長寿法とは

不老長寿の秘訣は？

遺伝はさておいて、古来人類はこのテーマについてどれほどの労力と時間、費用を費やしてきたかは想像に難くありません。

不老・不死の秘薬を求め、家来の方士・徐福に命じて数千人の若者を伴い船出をさせた、中国・秦の始皇帝を持ち出すまでもなく、栄耀栄華を極めても最後は死を恐れ、不老・不死に必死になるのも、むべなるかなと慨嘆するのは易しいことですが、人はなかなかそう割り切れるものではありません。

長寿は人類の望む永遠の命題かもしれません。そのために世界で老化に関する研究は、相変わらず続けられております。

さて、長寿にとって最も大事なことといえば、心肺機能、心臓・血管・血液を中心とした永続可能の代謝をさすこととなりますが、人体で心臓が止まればそれまでです。人間誰しも年をとれば心臓に負担をかけることが多くなり、流れが滞りがちになる血液。特に中高年になっていきますと血液の足からの戻りが、つまり静脈が心臓へとスムーズに帰ってこなくなり、腹部にうっ滞することが多くなってきます。

日健法の倒立（頭座、逆立ち）は、この静脈の流れを倒立、つまりさかさまになることで、重力・引力の法則によって無理なく戻り、循環することによって心臓に負担をすくなくします。心臓に優しい倒立といえます。



トリミング台を利用した倒立



医学博士新井圭三先生
グラビティ（倒立）健康法の第一人者

これがトリミング台を利用した普通の倒立です。倒立法はいろいろと種類がありますが安全のためトリミング台をご利用ください。

逆さまになっていますが、血が脳の方に鬱血して顔が真っ赤になっていくことはありません。頭が固定され、あごを胸に押し付けられることによって頭への血流がコントロールされ、長時間の倒立でも程よく、そして全身へ満遍なく血液が循環しております。中高年になりますと脚の筋肉や腹筋の衰えなどで、動脈～毛細血管～静脈～心臓への流れの中で、静脈への循環がどうしてもにぶります。ご承知のように、われわれの血液は赤血球、白血球、血小板と液体成分の血漿に分けられ、肺で酸素をとりこみ全身に送り届け、赤血球で脳へと酸素と栄養を運びます。脳への酸素は、他より約 3 倍も必要としており、また、この脳への質のよい血液は非常に大切です。

特にこれから子供をと計画されておられる方や、知的作業が中心で、脳・頭を多く働かせたり、または、痴呆予防のもと、お考えの方は、なをさら質のよい血液を、併せて運動とバランスのよい栄養を心掛けてください。なを、『倒立』や『ローリング』（下記）では脊髄を強化し、造血機能を高めます。

加齢対策

ヨガの達人が若く見えるのは・・・実年齢 80 歳 90 歳が 40 歳ぐらいに・・・何故？

長生きの秘訣は、生体の老化傾向を防ぎ、生活と環境の加齢刺激をとりのぞくことであり、体操や呼吸法で姿勢、筋肉を柔軟にすることが第一である。

1) 胸腺の働きが弱まる・・・細胞性免疫の機能の低下・・・対策・方法＝倒立 頭の疲労を回復・・・**倒立**、ローリング

逆立ち、上から下へ、つまり重力により、血液の流れ、静脈流をよくし、脳・肺・首・他の臓器に新鮮な血液で、その部分が活気付き、浄化されます。血行とからだの柔軟性、神経と内分泌に意を注ぐのが毎日の体調管理のポイントです。

倒立（逆立ち）

のいろいろと呼吸法



ヨガでは「サルバンガアサナ」といい、一般的には健康と美容のための逆立ちと称しております。梵語（サンスクリット）でサルバとは全体の意味で、アングは身体のことを言うそうです。

また、古来、中国の導引（整体・体操）でもヨガと同じくこの倒立を若返り法として、現在でいうアンチエイジングとして、非常に重要視しております。頭座ともいいます。

われわれは、もともと倒立法の研究を永年にわたり続け、様々な実験などにも携わってきましたが、その途上でインド・中国の逆立ちにめぐり合い、万人向きに、効果的に、安全で、楽しくできるための道具の開発にも取り掛かってやってきました。その成果の一つが今回のトリミング台102（101に続いて2代目）です。

トリミング台の上に仰向けに寝て、ゴムフックの下に両手を伸ばします。肩がゴムフックに当たらないように（当たる場合は身体を少し下げます）、上腕の力こぶの箇所、ゴムフックを押すように力を加えて、脚を初めは曲げながら上に持ち上げ、次に完全に脚を伸ばし、倒立の姿勢に持っていきます。その姿勢を両腕でバランスをとりながら、脚を前後左右に広げて、倒立の姿勢の調子を整えます。その要領がのみこみますと、次回からは簡単に倒立の姿勢はつくれます。その際、胸をあごにもっていきます。



ガイドブックの倒立の姿勢では、手は、まっすぐに伸びておりますが、脚の開閉、ペダルこぎなど倒立の姿勢から、内臓や器官に刺激を与えたりする各種のポーズや体操をするときには、片手で他の手首を握るか、または両手を握り合うか、さらに両手の指先を押し合いながら行なえば、全体のバランスがとれ、指先、手への刺激にもなります。

手と足先は可能な限り使うようにします。

倒立は個人差がありますが、最初は、2分ぐらいの倒立から初め、慣れるに従い3分、5分、10分へと時間を増やします。また、倒立から脚を下ろす際には、ドスンと下ろさないようにします。腕で倒立のバランスをとりながら、静かに床におろし、伸び伸びと全身をのびし、休みます。



心臓に感謝・・・一日10万回の神

秘の拍動。

心臓は休みなくポンプ活動をして血液を全身に送り出し、動脈・毛細血管・静脈へ、そして心臓へ循環しているのは、ご承知の通り。

肩座倒立

倒立（逆立ち）の間は心臓に無理なく、負担少なく静脈から血液を重力の作用によって戻す働きを高めて、血液を滞らせないで、心臓を楽しみます。中高年になりますと、脚の筋肉や腹圧が弱まって、ときには、静脈からの血液が十分に回らなくて、さまざまな身体の故障を起こす原因をつくりがちになります。からだの総ての基本は、血行をよくし、心臓に優しくすることです。昔から、インドのヨガや中国の導引（体操・整体）で、倒立が長寿・長生きの秘訣といわれるゆえんです。

●倒立両脚開脚

両足をまっすぐ伸ばし、息を吐きながら開脚・脚を左右に開きます。慣れてきましたら、脚の開脚の度合いを少しずつ深くしていきます。時間も少しずつ長くしていきます。次は息を吸いながら、脚を閉じ始め、その際、**お尻の括約筋を意識的に『ぐっ、と、おしりをせばめる』**しめていきます。ゆっくりと8回行ないます。この開脚は遅くても、どなたでも45歳になれば行なうようにします。また、女性の方で泌尿気味でお困りの方も、泌尿体操として行ないます。

なを、脚の開脚度を深めるには

開脚時に、両手でゴムフックの下に腕を通したまま、下腿（下肢）を下げるようにすれ

ばその押す力で、開脚の度合いが次第に深くなっていきます。

脚の付け根の部位には、男性の場合は精管、女性は卵管などが、筋肉や靭帯の間にあります。加齢により、この筋肉が縮みますので気をつけます。この部分は性能力と関わりがあり、昔から中国やインド・ヨガでも重要視しており、また、生命維持の基礎・基盤にあたりますので、倒立の際にはこの開脚は欠かせません。ここが硬くなると老化がすすみます。この性腺の強化が生命エネルギーの基本になりますので開脚を忘れないで下さい。

●両足ペダルこぎ

初めに、自分の脚でペダルこぎをこぐと、脚がどの辺りにくるか、顔に当たらないように、顔と足の間隔はどのぐらいかと、ゆっくりと計りながら軽くこぎはじめます。これで、脚の位置を覚えます。

胃腸の働きなど、内臓に刺激を与えます。

また、人によっては、お腹の脂肪取りに、無理をしてまで必死にこぐようになりがちですが、やり過ぎないように、注意してください。なぜなら、

ぜい肉は、できるだけ、トータル的にとりにゆくようにして、気持ちよいポーズ、体操、食養（正しい自然な食事の摂り方）、運動など、を加味しながらまた、自律神経の力を借りながら行ないます。

また、内臓脂肪取りも考えての場合、甲状腺（食事が体内の細胞で熱とエネルギーに変える割合をコントロールします）の代謝をしっかりと活かし、「ローリング」体操も併用します。

お忙しく倒立の時間がとれない場合、次のブリッジだけでも、行なってください。

短時間で、しかも効果が大きいので、よくヨガでは倒立の代用として行なわれます。

●ブリッジ



ショートブリッジ・ロングブリッジ (ガイドブック参照・39ページ)

トリミング台のゴムフックを両手で握りながら、足はトリミング台の下のパイプに当てます。上の写真では腕を伸ばしておりますが、初めはゴムフックの角を掌の中に当て、ゴムフックを握ります。親指はゴムフックの横に他の指4本ともゴムフックの下側にあてがい、握る感じです、肘はなるべく狭めます。足が滑りますので下のパイプに当て（足裏の真ん中か、或いは5本の足指のすぐ下に当てて）、頭の頂点部を床につけ、お尻を上げます。すると首と背中中の神経が刺激されます。

その姿勢で目をつぶり、30秒数えます。首から脳への血流が増えるさまを意識します。初めはできる範囲で行い、決して無理をしない。

ヨガの世界では熟練者は、座った姿勢から身体を後に倒し、頭でからだを支えるポーズを教えており、倒立とこのポーズを大変、重要視しております。皆様はトリミング台を利用して決して、無理をしないようにします。安全第一です。そのために器具の開発もあります。

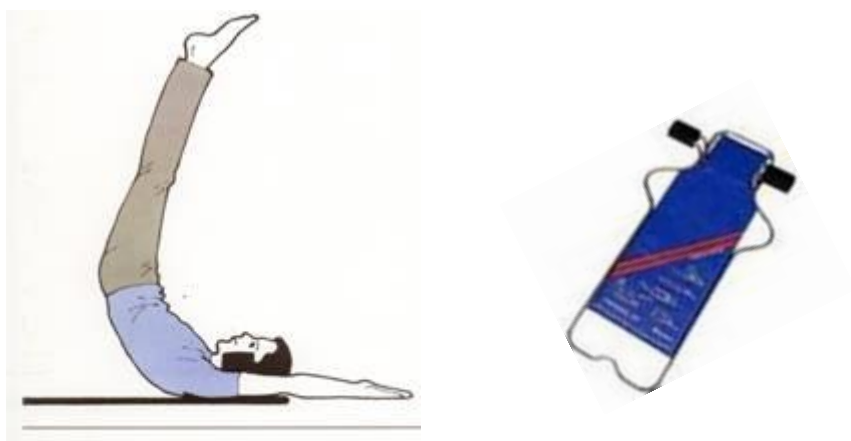
ホルモンの分泌を司る各種のはたらきを正常化します。

松果腺・脳下垂体・甲状腺・副腎の血行を促進するといわれ、余分な脂肪の堆積を防ぐため肥満対策にもなるといわれております。当然、頸を強化しますし、頸椎・胸椎・腰椎・仙椎の調子も整え、背中中の伸筋が強化されますし、お尻の筋肉が収縮され、さらに、しっかりとお尻の形がしまってくるとヨガでは教えています。このポーズの間、お尻を触ってみればそのしまり具合が実感できます。つまり、現代でいうところのヒップアップです。男性、女性もヒップダウンの予防に週3回はヒップアップを体操の中に加えます。ガイドブック66ページを参照してください。

なを、倒立は、安全のためにも、トリミング台を利用して、行なうようにしてください。

器具を開発し、安全に効果的に、効率よく、気持ちよく、運動・ポーズ・体操全体のバランスも考量しながら、トリミング台102が101から発展してきております。

特に安全性を最重要視して、そのためにスタッフは何年否何十年の間、そのために苦心を重ねてきました。



人によっては、倒立（肩座倒立）は腕でからだを簡単に支えることもできますが、腕の力が弱い女性の方や中高年の方には、支えることだけでいっぱい、何分も倒立・倒立関連の体操ができなく、倒立本来の効果を楽しむことがおろそかになる場合もあります。有効に器具は利用したいものです。

倒立と血管について

心臓の収縮（一分間70前後、一日8万回～10万回）により、押し出された血液は、動脈管の弾力性により全身にいきわたります。

この動脈管は、壁が厚く、筋肉の層も丈夫です、一方、戻ってくる静脈は壁が薄く、血管の管の太さも動脈と異なり、狭く、したがって手や足の末端から心臓に、いわば、戻りにくいようになっております。倒立（逆立ち）は、この心臓に帰ってくる静脈やリンパ液を倒立による重力によって、血液への還流を促しているといえます。

女性の冷え性の方は

足首ぐるぐる回し

倒立の姿勢で、足首ぐるぐる回しを念入りに行ないます。足首の関節が開いていますと、鬱血になったり、むくんだり、血液の循環がわるくなったりすることがあります。

足は大切な臓器のひとつで第二の心臓ともいいます。

高血圧気味の方は

血圧が高い方も、倒立やローリングの途中で足首回転（足首をぐるぐる）を血圧対策として入れてみてください。

2) 骨盤しめ体操

- 3) 甲状腺強化により、若さを保ち、性能力を増進する。・・・方法＝【倒立】。意識は甲状腺に集中し、腹で深呼吸する。美容体操としては最高の体操である。
- 4) 一日30分の運動ができれば寿命もぐっと延びる。米国心臓学会が大規模な調査をして、それくらいの運動でも十分な効果があるというデータを得たうえで広く提唱しています。

そうした軽い負荷の運動で、もし全国民が習慣にできれば冠動脈性疾患（心臓病、狭心症）はもちろん各種のがんや糖尿病が減り、すべて世界トップレベルの日本人の平均寿命がさらに0.91歳は延びるだろうとするハーバード大学リー博士らによる予測も2012年に発表されております。

- 5) 血の濁りを正す
- 6) 骨の老化を遅らせる
- 7) 神経ホルモンの失調を正す
- 8) 断食・・・本能力を高め正しい食事を
- 9) 各種体操、呼吸で姿勢・筋肉を柔軟に