ディジュリドゥ健康法

/ \ / = / / \ / = / / \ / = / / \ / = /



はじめに

日本の健康保険制度も、人口減少の現実などを背景に行き詰まりを見せてきています。

このままでは、いずれ有名無実の制度になってもおかしくありません。

そうなることを見越して、厚生労働省も広く国民に予防医療の 普及を呼び掛けているのが現状です。

現代社会においては、生活習慣病など慢性的な疾病と 自殺(精神的なストレスに起因するところが大きい)による 死亡が、死因の上位となっています。 こうした死因は、予防できるものがほとんどです。 そして、誰でも例外なく発症の可能性があるものでもあります。

2

今後ますます社会的な重要度を増していく予防医療分野に

大きく寄与できるという自信をもって、健康法(脳幹活性法+呼吸

法)として、ディジュリドゥ健康法を確立いたしました。

これは、世界初のメソッドです。

自分の健康は自分で守る。

一人でも多くの方々が、健康維持増進に目覚め

できるだけ社会的負担をかけない長寿社会の実現に

寄与できるものと確信しています。



ディジュルッとは?

ディジュリドゥとは、 4万年以上の歴史を持つオーストラリアの 先住民「アボリジニ」が、1000年以上前 (確かな記録がなく3万年前ともいわれていますが)から 儀式などで演奏している世界最古の木製の金管楽器です。

ユーカリの木が、シロアリによって空洞化され、立ち枯れたものを切って削るだけの、実にシンプルで自然な道具です。



ユーカリの木でできている素朴なディジュリドゥが、なぜ金管楽器と 言われるか?というと、吹き方による種別に基づいています。

トランペットやアルペンホルン、ほら貝など、唇を振動させて演奏する管楽器を金属製であろうが木製であろうが、金管楽器と称するのです。

逆に、フルートなどは、金属製でも木管楽器に属するのです。

ここ数十年で、ディジュリドゥは、世界中に広がり、 あらゆるジャンルの音楽とコラボレーションしたり、 セラピーや瞑想のBGMに使われたりするようになりました。

演奏時の唇の微振動と複式呼吸法が ディジュリドゥ健康法の絶大な効果を生み出す所以となります。



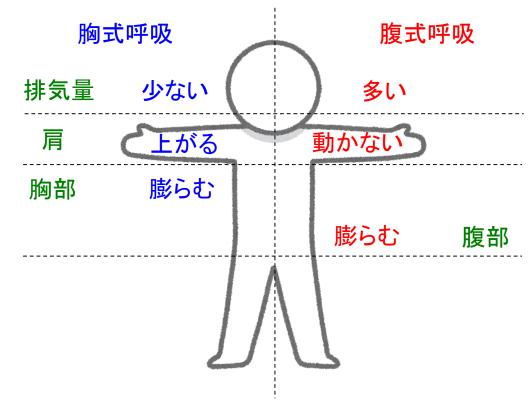
呼吸の種類

呼吸には

「胸式呼吸」

「腹式呼吸」

の二種類があります。

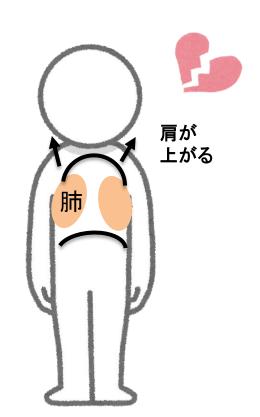


「胸式呼吸」は、

息を吸った時に肺が上方に膨らみ肩が上下する浅い呼吸で、主に、

- ·悲しい時、
- ・辛い時、
- ·苦しい時、
- ・ 怒っている時など、

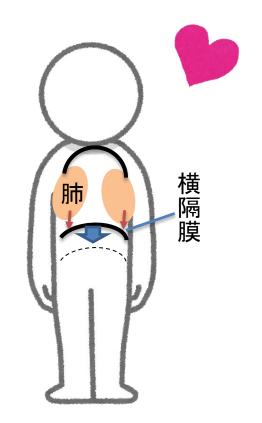
ネガティブな感情と共に行うものです。



「腹式呼吸」は、息を吸った時に肺が下方に膨らみ横隔膜を押し下げ下腹部が膨らむ深い呼吸で、主に、

- 楽しい時、
- ・うれしい時、
- 気持ちいい時、
- ·寝てる時、
- ・瞑想している時など、

ポジティブな感情と共に行うものです。



「泣きすぎて胸が痛い」
「笑いすぎておなかが痛い」と言いますね。

泣いている時は、胸式呼吸で胸が苦しくなって痛くなり、 笑っている時は、腹式呼吸で腹筋が痛くなっているのですね。

この呼吸の種類と感情の連動を利用して、ネガティブな感情が 出てきた時ににあえて腹式呼吸をするとその感情を 抑制することができます。

これは、呼吸によるホルモン分泌による効果です。





胸式呼吸をしている時はアドレナリンが分泌し、 腹式呼吸をしている時はドーパミンホルモンが分泌します。

例えば、足をぶつけたりして激しい痛みを感じたとき、「もう笑うしかない!」というのは、笑うことで腹式呼吸をして、ドーパミンホルモンを分泌させ痛みを和らげる効果を発揮しているのです。





丹田呼吸(腹式呼吸)の効果

ディジュリドゥを吹くときは、腹式呼吸をしますから、丹田呼吸法を実施していることと同じことになります。

丹田とは、ヘソ下三寸(お腹の中)のところにあるツボです。 ヘソから下に指3~4本ぐらいです。

- 一般的な丹田呼吸法のやり方
- ①丹田に意識する。
- ②鼻から息を吸うときにお腹を膨らませる。
- ③鼻から息を吐くときにお腹をへこませる。
- ④呼吸は7~8回/分にすると α 波が出るようになり、リラックスします。

ディジュリドゥ演奏を正しく長年続けていくと、最も深い※<u>腎臓呼吸</u>の域に達し、 心のバランスを整えるのにとても効果があり、深い瞑想と共に、心の健康に 大きな効果をもたらします。

横隔膜の強化にも繋がります。

※東洋医学の考えでは呼吸には、 肺と腎の2つの臓腑が関わっています。 「肺は呼気を主り、腎は吸気を主る」 とされているのです。

呼吸器系の強化

【鼻呼吸】

ディジュリ・ウ演奏は、鼻呼吸を基本としますので、 近年「味覚障害」や「免疫系疾患」 「ウイルス性疾患」などの原因になる ということで問題になっている 口呼吸を改善することにも効果的です。



欧米では、閉塞性睡眠時無呼吸症の治療にディジュリドウ演奏を取り入れているという報告もあります。

(チューリッヒ大学の教授が2006年に学会発表し、実際に医療現場で治療として 実績を上げています。)

ディジュリドゥ演奏することで、呼吸器系の強化ができ、健康維持増進に大いに効果を上げます。

口呼吸がもたらすリスク

- (1)風邪をひきやすくなる(インフルエンザなどウイルス感染)
- (2)口臭の原因になる
- (3)虫歯になりやすい
- (4)睡眠を妨げる
- (5)歯並びが悪くなる
- (6)顔が歪みやすくなる
- (7)アレルギーを起こしやすくなる











顔面マッサージ効果

ディジュリドゥ演奏は、唇の振動音を音源としていますので、その振動が、 顔面のツボを刺激して、美容と健康増進効果を発揮します。

- ・小顔になった
- ほうれい線が消えたなど若返りの効果も期待できます。

他にも

- 唇の色つやが良くなった
- ・吹き出物が出来にくくなった
- ・眼球が綺麗になった(目の白目)
- ・三叉神経痛が軽減された など喜びの声が上がっております(*^▽^*)





脳幹活性効果

唇の微振動とディジュリドゥの音の波動による振動で頭蓋骨に微振動が誘発され生命維持の中枢組織である脳幹を活性化します。

これにより、命そのものが強化され、健康維持促進に大きな効果を上げます。

視床

感覚の中継点として働く

視床下部

自律神経系、ホルモン系のコントロールセンター

延髄

呼吸、心拍、欠陥運動や 唾液分泌、咳、姿勢保持の 反射運動などを調整する

中脳

無意識的な筋肉の緊張・ 弛緩を調整し、歩行や 姿勢など協調的な骨格筋 運動に関係する

橋

全身の筋肉運動や瞳孔反射、 眼球運動などを調整する

薄ピンク色の部分が脳幹です! (×の部分を除く)

脳幹の主な働き

- ・呼吸の調節
- ・血液の調節(血圧血流、心拍数、血糖)
- ・体温調整(体内水分なども)
- •食欲、性欲、睡眠欲 調整
- ・毒素排出調整(大・小便、汗、目ヤニ)
- ・運動機能調整(バランス、歩行感覚、重心維持機能)
- ホルモン調整
- ・自律神経調整(全内蔵コントロール)
- ·五感覚(視,嗅,聴,触,味)
- •免疫調整
- ·全身筋肉調整
- ・メンタルの調整
- ・その他…記憶,判断,言語中枢機能の働きの調整など





有酸素運動効果

ディジュリドゥ演奏時には、腹式呼吸を絶えず続けていますので、それにより、 腹筋や背筋などをよく運動させることで、ほどよい有酸素運動になります。

有酸素運動



継続的かつ比較的弱い力がかかり続ける運動です。体内に蓄えられている糖質と脂質をエネルギー源とします。燃焼するときは、酸素が必要です。

体脂肪を燃やす





瞑想·座禅効果

瞑想効果とは以下のような効果があります

- ・衝動を抑える能力を高める(→信頼感を高める事に繋がる)
- ・思慮深い意思決定が行えるようになる
- ・不安を和らげる
- 集中力を高める
- ・ストレス軽減
- ・記憶力を高める
- ・欲求のあり方を変える
- ・思いやりの心が芽生える
- ・幸福感が高まる
- ・身体が冷えにくくなる
- ・脳の海馬や灰白質の密度を増やす
- ・レム睡眠と同じ効果が得られる

ディジュリドウ演奏により瞑想状態に早く入る事が出来ます。 小さな悟り(気づき)が生まれます。

脳波的には、 α 波~ θ 波状態になります。







倍音効果

ディジュリドゥの音には「倍音」といって、主に出ている音の 二倍三倍の周波数の音や半分の周波数の音など様々な周波数の 音が同時に出ています。

非可聴音域の高周波や低周波の音も出ていて、この音の効果が、 人体にとても良い効果をもたらすと言われています。

特に「倍音」と言われる音の成分は、 自然界に当たり前にあるもので、 電気的に作られた音以外には、 ほとんどの場合含まれています。

いわゆるアコースティックな 楽器の音や肉声で、この倍音成分が多く 含まれていると、人は心地よさを感じ、 その音を好むようです。 ディジュリドゥの倍音 は モンゴルのホーミーや アイヌのムックリに 並び評されるほど 強いもの



「倍音」が心身にもたらす効果

- (1)細胞に音の振動が届き、高い癒し効果
- (2)自律神経を安定させる効果
- (3)脳を活性化させる効果
- (4)心身のリラックス効果
- (5)アドレナリンの低下(ストレス低下)
- (6)NK細胞の増加など免疫力を高める
- (7)引き寄せが起きやすくなる→夢の実現

ディジュリドゥを自然 の中で演奏すれば、 鳥や獣たちが喜び、 近づいてきたり一緒 に歌いだします♪ 魚や亀でも寄って きます。

またディジュリドゥの独特の音は、私たちが胎内にいた時や産道を通る時に聞いて いた音に似ていることから、ディジュリドゥの音を聞いて「心地よい」とか 「懐かしい」という感情が湧いてくると言われています。極稀に、風笛の音が不快に

感じられる方がいらっしゃいますが、ほとんどの方は、難産で生まれた方です。

ドクターの紹介

矢山利彦先生プロフィール

~略歴~

1980年 九州大学医学部卒

1983年3月まで

福岡徳洲会病院にて救急医療を中心に研修、同時に福岡医師漢方

研究会にて東洋医学を学びはじめる

1983年 九州大学医学部第二外科入局

1984年 大学院博士過程にて免疫学を専攻

1987年~2001年

佐賀県立病院好生館、外科医長、

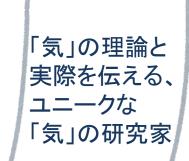
東洋医学診療部長として勤務

2001年12月 Y.H.C. 矢山クリニック開院

2005年 歯科と医科を統合した新病棟を開院

ドクターヒーラー研究会から発展したバイオレゾナンス医学会を設立

主な著書に「気の人間学」「続・気の人間学」「続・気の人間学」「気をひきだせ無限の治癒力」「気そだて教育」がある

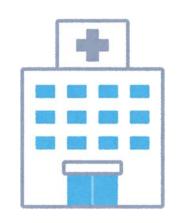


小周天の循環方向の 男女差や、「気」による チャクラオープン法を 見つける

ドクターの推奨文

Y.H.C矢山クリニック院長 矢山利彦

すべては波動!音楽も言葉も人の想いも波動! この真実を「ああそうか、そうなんだ!」と自分の中に受け入れることができると、 すべての波動が整い、生きることが楽になっていくことがやっとわかってきました。



ディジュリドゥは、楽譜も何もいらない楽器、西洋の音楽とは全く異なった発想の楽器、 人の体と楽器が一緒になって響く楽器だ。

ある機会に小島氏の音を聴いて、自分も吹いてみたくなり、練習しているがまだ吹けない。 一息で音は出るが、循環呼吸で音を出すことがまだできないる。 それでも毎日少しずつ吹いていると、近い将来吹けるようなる気がする。

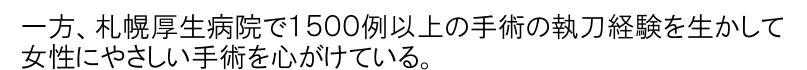
仕事が終わって、ディジュリドゥを吹いていると無心になっていることに気がつく。 我を忘れて何かに没頭できる瞬間を持てることが人の幸せではないだろうか。 ディジュリドゥを吹くとそんな気さえしてくる。体の仕組みから考えてもディジュリドゥの呼吸は格別だ。 生きることは息をすること。

その息の力を高め、脳幹を活性化してくれるディジュリドウ、特に小島氏の奏法によるものは、健康法として体にも心にもよいと確信している。

西谷雅史先生プロフィール

1956年東京生まれ。北海道大学医学部卒業、医学博士、日本産科婦人科学会認定医、日本東洋医学学会専門医、日本ホメオパシー医学会認定医、元札幌厚生病院産婦人科主任部長、ホロトロピック・ネットワーク札幌代表、西野塾札幌同好会代表、玄心流日本拳法師範。

更年期障害の治療にかかわる中で「気」の世界に興味を持ち、 太極拳、西野流呼吸法を実践し「気」の存在を確信、人間の 自己治癒能力に働きかける代替医療を現代医療に取り入れた 統合医療を行うクリニックを開院。





「ディジュリドゥの魅力」 響きの杜クリニック 西谷雅史

ディジュリドゥは、オーストラリアの先住民アボリジニの楽器で、 シロアリにより空洞化したユーカリの木の筒を循環呼吸を使って 演奏するとてもユニークな楽器です。

この楽器を演奏することは、医学的にみても以下のような効果が期待できます。

- ①自然の産物からそのまま発せられる低音の振動は、倍音に 満ちあふれており、心身に心地よく良く響いて自律神経を安定させます。
- ②唇の振動で音を出しながら同時に鼻から息を吸う循環呼吸により、 横隔膜を始め顔面筋や頚肩周りの筋肉が鍛えられます。

また、小刻みに横隔膜を動かす逆腹式呼吸は気功で使われる丹田呼吸 そのものであり心身の健康に繋がります。

誰でも容易に親しめるように組み立てられたディジュリドゥ健康法は、 忙しい日常から、自身の癒しとリフレッシュのために とても有意義な方法だと思います。

池川明先生プロフィール

1954年、東京都生まれ。

帝京大学医学部卒·同大大学院修了。 医学博士。

上尾中央総合病院産婦人科部長を経て、89年、 神奈川県横浜市に池川クリニックを開設。

「出生前・周産期心理学協会 (APPPAH The Association for Pre - & Perinatal Psychology and Health)」の 日本におけるアドバイザー





池川クリニック院長 池川明

ディジュリドゥの不思議な波動が伝わり、胎内期の胎児も音を同じように感じているのではないかと考えています。

以前、当クリニックで分娩が長引き、なかなか生まれない方が居られましたが、 小島氏にお産が長引いている産婦さんにディジュリドゥを吹いてもらったところ、 ほどなく

自然に生まれたという経験があるので、もしかすると出産にいいのかもしれません。

また、なかなか赤ちゃんが授からない女性に吹いていただければ、呼吸が改善し体温も上昇することが期待され、その結果赤ちゃんが 授かりやすくなるのではないかと思います。

こうした観点から、ディジュリドゥ健康法は産婦人科医の立場から、 安産したい方、妊活中の人たちにも お勧めできるのではないかと思っております。

あまり妊婦さんにこうした試みはされたことがないようなので、 流産しにくくなる胎盤完成した16-18週以降の方にお勧めいたします。

大槻剛巳先生プロフィール

24歳:川崎医科大学卒業。

以降:川崎医科大学血液内科~衛生学にて

診療・研究・教育に携わる。

1992-1996年:米国留学(医学研究)。

1996年~:川崎医科大学衛生学に所属変更。

1996年: 岡山県文学選奨現代詩部門選外秀作として

「岡山の文学」に掲載。

2009年~: Radio CamNetでパーソナリティ。

2010年4月~2011年3月

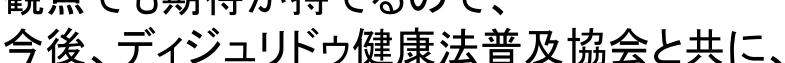
RSK山陽放送AMラジオ(岡山)の番組で

コーナーを受け持つ。現在に至る。



川崎医科大学衛生学教授 大槻剛巳

ディジュリドゥ健康法は、 予防医療として健康増進的な 観点でも期待が持てるので、



検証・検討していく予定である。







ディジュリドゥ健康法の効果

世界初のディジュリドゥ健康法を2016年4月から、独自の健康法のメニューの主軸に取り入れられた、広島県下11店舗の健康サロン「健美感」にて、延べ約600人のお客様が、ご自身の体験から、以下のご感想を寄せてくださいました。
・・・・2016年4月から7月までの3か月間、毎日20分以上実施による効果・・・・

- 1)肩こりがすっかりなくなった。毎日痛み止めシップをしていたが、いらなくなった。(60代女性)
- 2)肺気腫(薬5年服用)痰が出なくなり、薬もやめることができた。(70代男性)
- 3) ヘバーデン結節の痛みがほとんどなくなり、指先に力が入るようになった。(50代女性)
- 4)心臓肥大で水が溜まっていたが、心臓サイズ戻りつつあり水も減っている。(70代男性)
- 5)毎朝の腰の痛みがなくなり、便通もよくなった。(70代男性)
- 6) 人前で緊張しなくなり、あがり症がなくなった。(30代女性)
- 7)6年間睡眠障害で欠伸が出なかったが、出るようになった。(50代男性)
- 8) アトピー性皮膚炎での手荒れがほぼきれいになった。(40代女性)
- 9) 不整脈の苦痛で熟睡できなかったが、朝まで熟睡できるようになった。(70代女性)

10)脳梗塞の後遺症でなくなっていた味覚が戻り、耳も聞こえるようになった。(60代女性)

- 11) 180あった血圧が130に下がった。(70代女性)
- 12)中性脂肪の数値が下がった。(70代女性)
- 13) 声が良く出るようになって、コーラスの先生に褒められた。
- 14)飛蚊症がよくなった。(80代女性)
- 15)ほうれい線が薄くなった。(60代女性)
- 16) 下腹部のお肉がつまめなくなった。(80代
- 17) 腱鞘炎の痛みが軽くなった。 (30代女性)
- 18) 顎関節症の痛みが消えた。(30代女性)

その他、「小顔になった」「3か月で6センチウ

*あくまでも個人のご感想です。

2016年7月18日現在のまとめ

一般社団法人ディジュリドゥ健康法普及協会資料

