

田淵正浩の実践！性幸哲学塾 3回目レポート「〇〇〇は中折れしない」

今年度三回目となった田淵式【性幸哲学塾】セミナーが6月16日に開催されました。今回も年代や性別を問わず多くの方が参加されていて、会場は賑わっていました。

まずセミナー開始時に第二回のセミナーの振り返りが行われました。

前回は、清潔感や歯磨きの重要性を学ぶ回で、虫歯の原因や具体的に田淵先生が行っている清潔感を保つ秘訣までの振り返り、加えて先生が実際に使っているデンタルフロスと眠っているあいだに使える鼻呼吸用のテープをプレゼントしてくれるという嬉しい特典もありました。

前回のセミナーに参加出来なかった方へのフォローがしっかりあるのもこのセミナーの大きな魅力だと感じます。

そして本題の今回のセミナーテーマは『鼻呼吸は中折れしない！』でした。告知や案内では「〇〇〇は中折れしない！」と伏字になっており、考えさせられました。田淵先生から「〇〇〇に入る言葉がわかるひとはいますか？」と問いかけがあると、「タブチは中折れしない、です！」と答える方がいらして、会場が笑いに包まれました。

男性が一度は経験のあるという中折れについての原因（疲労やストレス、飲酒、動き方）や、その問題になぜ鼻呼吸が効果的かということに関して詳しく説明してくださいました。

鼻呼吸には自律神経や心拍等の自分の身体をコントロールするパワーがあること、また反対に口呼吸をすることのデメリットについても丁寧に教えてくださり、田淵先生のご指導のもと実際に呼吸法を練習することが出来ました。

日常的に行う『呼吸』は意識していない分、一朝一夕で直す事が出来るものではありません。

田淵先生が学ばれたという専門の場所で矯正しようとするコスト面も心配ですが、今回のように実践時間を設けられ、初心者の方にも分かりやすく指導をしていただけるセミナーは大変有意義で、お得だと感じました。参加者の方も先生の説明に何度も頷き、時には感嘆する声もあがっていました。

では、なぜこれほどまでに田淵先生の説明には説得力があるのでしょうか。

それは先生の実体験を交えて鼻呼吸のメリットをご指導くださるからです。

多い頃は年間500現場、少なくなった今でも年間200現場を経験し、また長いキャリアを積み重ねてきた田淵先生は、実際に鼻呼吸のメリットをご自身の身体で感じ、その内容をセミナー参加者に分かりやすく説明してくださいます。

最近呼吸法の重要性についてテレビや雑誌などで取り上げられる機会も多く見られますが、このように実体験を交えて説明を聞く事ができる機会は少ないのではないのでしょうか。

最後に『火の呼吸』と『骨格運動』についての説明と実践がありました。

火の呼吸法は慣れない最初はハードに感じますが、頭が冴えすっきりする効果があります。実際にみんなですっかりとワークする時間が設けられていました。田淵先生は「自分のペースでやりましょう」と優しく声をかけてくださりながら、最後にはとても速いペースで炎の呼吸をされるのを見せてくださいました。私は全くできず、さすがだなと尊敬を覚えました。

実際に体験した参加者の男性からは「内臓や横隔膜がしっかり動く感覚がある！」と驚きの声が上がっていました。

骨格運動とは筋肉を使わずに骨格を使うことで、日常生活から夜の営みまで幅広く活用することができます。また運動が苦手な私でも意識を変えるだけで出来る内容だったので早速セミナー直後から意識して改善するようになりました。

自分の背骨に負荷がかからない場所、通称「ゼロポジション」を探すことは疲労を防ぐ効果もあるようなので今後も継続していきたいです。

上記内容（立ち方や歩き方、スクワットといったボディーワーク、またベッドの上での動き方）に関しては8月のセミナーでより詳しく学べるようなので、是非その回にも参加したいと感じました。

休憩時間に今回セミナーに初めて参加したという20代前半の男性にお話を伺うことが出来ました。「健康なからだを保つ秘訣について興味があり今回初めてセミナーに参加しましたが、思った以上に女性や同年代の方が参加されていてびっくりしました。タメになる内容ばかりで本当に面白かったです！」と笑顔で話して下さったのが非常に印象的でした。

私も二度目のセミナー参加でしたが、前回以上に楽しくあっという間の二時間でした。

性と健康セミナーとなると「専門的な内容で難しいのでは？」「なんだか緊張して躊躇してしまう」という方もいらっしゃると思います。

しかし、田淵式健康セミナーは専門的な内容から面白い裏話まで様々な内容を聞く事の出来るセミナーなので、これまでこういったセミナーに参加したことがない方や女性も是非一度参加していただきたいです！

次回は、2018年7月14日（土）に、ゲスト講師を迎えて開催予定です。