

「Better Eyesight・1923年1月号から」

「Breathing」

「呼吸の仕方」

物が不完全に見えると言う多くの患者は、正しい呼吸の仕方を学ぶと、その恩恵を受けます。最良と思われる呼吸方法は、上下の前歯の間を少し開けたまま、唇を合わせます。口を閉じたまま呼吸をすると、あくびをした時のように大量の空気が鼻孔から出入りします。この正しい呼吸が出来た時は、鼻から喉を通って行く空気が冷たく感じられるものです。この呼吸法で、鼻、喉、目、耳も含めた全身が確実にリラックスします。

65歳の男性は遠くが見えませんでした、そして度の強いメガネの助けを借りなければ、近くの細かい字は読めませんでした。ところが、上記の様な深呼吸の練習をした後で、直ぐにダイヤモンドタイプの細かい字を、ほぼ完全に目から15センチ離して読めました。この効果は一時的でしたが、繰り返して正しい呼吸の練習を続けた結果、向上した視覚を維持できるようになりました。

ある時期に、大勢の患者の協力を得ておこなった私の実験では、最初に患者達が息を止めたままの状態での視力のテストをしました。呼吸をしていない間、患者達の視力はいつも下がりました。物が二重に見えたり、めまいが起きたり、または疲れを感じたりした理由は患者達が緊張に耐えていた為であると実証できました。一方で深呼吸をすると、安心が得られるので即座に状態が改善しました。

誤った呼吸の一例があります。それは、肺に息が吸い込まれる時に、鼻孔が狭められることです。このケースは結核患者に非常に多いのが特徴です。

身体鍛錬法を教えている先生達は、深呼吸を奨励している一方で、中には長く吸い込む時に鼻孔を閉じるように指導します。これが間違いであると云うのは、緊張が引き起こされるので、目が不完全な働きをします。

場合によっては、誤った方法を意識して試すことによって、正しい呼吸方法が理解でき、納得して練習をするようになりますから、リラックスが得られ、より良い視力を獲得できるでしょう。

また深呼吸をする習慣が身につくと、より継続した視覚状態が得られると共に目が永久的なリラックスを得ます。