

第1章

気分支配されない平常心を取り戻す
呼吸で「自分」を整える

大谷翔平、藤井聡太に学ぶ「気分支配されない呼吸の整え方」……………14

臆下丹田を意識して呼吸する「丹田呼吸法」……………20

呼吸を整えれば「覚悟」が決まる……………24

アンガーマネジメントの基本「10カウント6秒呼吸法」……………28

心のザワつきを鎮める「最強のフリーズ」とは……………32

私が「アガらない」理由——呼吸で平常心をキープする……………38

ネガティブ感情は呼吸でデトックス……………42

受験合格率を高める『鬼滅の刃』全集中の呼吸に学ぶ……………48

子どもの集中力がアップ「ひと息音読」のススメ……………52

「最強の脳トレ」音読は記憶力を鍛える……………58

第2章

自律神経のみだれもコントロールする
呼吸で「身体」を整える

スマホばかり見ていると呼吸は浅くなる……………78

「身体」の不調は、浅い呼吸から……………82

声に「張りが無い」のは呼吸が浅いから……………86

自律神経のみだれも呼吸でコントロールできる……………90

「不安やリスクを受け入れる」オープンマインドのつくり方……………94

「感情のザワつき」をモニタリングする技……………98

「KKOさんに学ぶ」「「機嫌な息づかい」……………102

場の空気も心も整う、「笑う」という深呼吸 106

小学3年生の頃の「弾む呼吸」を思い出す 110

コラム 呼吸が乱れるから「失敗する」 116

コミュニケーションを高めて会話上手になる

呼吸で「人間関係」を整える

「会話上手」とは呼吸に敏感な人 118

会話の「衝突事故」を防ぐ「話すよ」のサイン 122

「流れを止めず」に会話に割り込むワザ 128

「すぐに打ち解ける」会話のテンポの合わせ方 132

「人間関係が良くなる」テンションを合わせる呼吸 136

「伝わる話し方」のコツ 強調したいところはゆっくり 140

「相手を気持ちよくさせる」うなずきの呼吸 144

「会話が深まる」はひふへほリアクション 148

日常の幸福感を倍増させる

呼吸で「行動」を整える

「一体感に包まれる」オンラインでの会話のルール 152

安住紳一郎アナウンサーに学ぶ「場の空気」の読み方 158

「人間関係で疲れない」ストレスフリーな習慣 162

コラム 呼吸がもたらす「他を受け入れる姿勢」 166

宇多田ヒカル、YOASOBIに学ぶ、呼吸を操る技術とセンス 168

「集中力が高まる」ワントラックリピート 172

「ストレスを解き放つ」カラオケの効用 176

落語のマクラに学ぶ「誰とでも息の合う」話し方 180

「冷えたビール」と「サ道」で気持ちよさも幸福も倍増 184

アスリートの呼吸に意識を向けると、スポーツはもっとおもしろい 188

ふるさとの言葉が「リラックス効果」をもたらす 192

第1章

気分支配されない平常心を取り戻す
呼吸で「自分」を整える

第5章

マッサージは「息を感じる」ことが決め手 196
歩いて、走って、呼吸と心を整える 200
マインドフルネスの源流、「禅マインド」に立ち返る 204
呼吸を感じ、「心を整える場所」を持つ 210
コラム 疲れたなと思ったら「背骨に息を通す」 218

リラックスした深く長い呼吸を身につける
呼吸で「生き方」を整える

深く長い呼吸を取り戻す身体の構え「上虚下実」 220
生き方が変わる「齋藤式シンプル呼吸法」 226
あとがき 234