

あなたの能力はまだ10%しか使われていない!?

潜在能力を解放する 10分コンディショニング

著：中村公彦

中村です。

このレポートでは、あなたが達成したい目標や夢を迅速に達成する為に必要な肉体的、精神的、感情的ポテンシャルを底上げする『コンディショニング技術』についてお伝えしていきます。

実は、私達日本人は、本来持つ能力の10分の1ほどに『能力』を封印されています。

それは様々な歴史的な背景もあるのですが、大きな2つの要因としては、

「肉体・感情・精神の緊張」
「生活習慣」

この2つが私達の潜在能力を封印しています。

正直なところ潜在能力を発揮しきれていない状況では、どれだけ『努力』をしても...

出せる結果には限界があります。

ガムシヤラな頑張りとは、とにかく続きませんし精神論だけで努力するのは難しいと思います。

なので、あなたが努力が苦手な方であっても、
頑張るのが苦手な方であっても安心してください。

「努力」や「頑張る」事は時としては
必要な場面もあるかもしれません。

が、

もっと必要なのは潜在能力を
発揮した状態で活動することです。

ちなみにですが...

私達は「頑張る」「頑張ります」「頑張ろう」「頑張れ」
という言葉を目下当たり前に使うと思います。

しかし「頑張る」という言葉を紐解くと、
意外な事実が分かってきます。

「頑（がん）かたくな」

物の道理がのみこめない。融通がきかない。かたくなになり、
かた意地をはるという意味が合います。

「張る」

引き締まる。緊張する。強く盛んに働く。こわばった感じ
がする状態になる。

という意味があります。

この2つの意味を理解すると、お分かりかと思いますが、
「安易な頑張り」というのは、むしろ現状を『悪化』させる事にも繋がりがねない諸刃の剣です。

しかし、

何か結果を出す事を考えると私達日本人は、
学校教育や会社の圧力などの影響もあり
「頑張る」事を選ばれた方も多いと思います。

当たり前のように「よし！頑張るぞ」と思いますし、
「がんばれ！」と人に言われていると思います。

ただ、「頑張っている状態」とは、
残念ながらポテンシャルをちょっとしか
発揮できていない状況なのです。

決して私は頑張る事を否定して「楽をしろ」と
言ってるワケでない事をご理解ください。

私がお伝えしたい事は、
潜在能力を発揮した状態で活動して

「もっと成果Up、実績Upをしましょう！」
ということです。

では...

私達は一体どんな時に 潜在能力をフルに発揮できるのか？

それは『リラックス』している時、
すなわち『脱力』している時です。

ちなみにですが音楽・武芸・武術などでは
『脱力』を徹底的に訓練していきます。

なぜなら太古の昔から『脱力』こそが
潜在能力を発揮するカギだと
長らく伝承されてきたからです。

例えば「刀」

「刀」を正しく扱う為には、
しっかり脱力ができていなければ、
切れ味を100%発揮できません。

巻藁を刀で切るシーンを動画で見た事が
ある方も多いかもしれませんが...

力を入れて振ると食い込んで切れなくなります。

しかし、

しっかりと脱力できている状態で切ると、

「刀」本来の働きで巻藁は一刀両断されていきます。

刃物は脱力して「引く」時に最高の切れ味を発揮するからです。

さて『脱力』についてもう少し踏み込みます。

体の脱力、感情の脱力、精神の脱力

これら3つの脱力が可能になると、
私達のパフォーマンスは異次元レベルになります。

ちなみにですが...

精神を脱力するには、感情の脱力が必要で、
感情の脱力をする為には、体の脱力が必要です。

つまり根底にあるのは『体の脱力』です。

では、一体どうやったら体を脱力させられるのか？

体を脱力させる事は簡単そうで、
非常に深い技術です。

簡単にマスターできるものではありません。

が、

日々繰り返し意識し続ける事で、
徐々に脱力を会得する事が可能になります。

ちなみに、肉体、感情、精神これら全てを
脱力する上で最も重要になってくるのが
『呼吸』になります。

呼吸をマスターすれば 『潜在能力』を引き出せる

武術、武芸、ヨガの世界では呼吸の重要性について
様々な偉人や達人が解かれているので、
呼吸の重要性を知っている方は多いと思います。

しかし、

呼吸とは日々「無意識」にやっているものです。

そして、現代人はスマホなどの影響もあり、
姿勢が崩れて呼吸が浅くなっている方が
非常に多いのが現実です。

ちなみに呼吸が浅くなると体が緊張して、
感情が緊張して、精神が緊張します。

つまり、体がこわばり、感情が固くなり、
精神的柔軟性が無くなっていきます。

その結果....

私達が秘めてる潜在能力の 10%以下しか出せていない

そんな方も少なくありません。

なので、普段から深い呼吸を意識するだけでも、
私達の仕事や学習、スポーツ、芸術、肉体状態など
パフォーマンスは劇的に上がります。

逆に呼吸が浅いと...

- 肉体の不調
- 体の凝りや痛み
- 感情的不調
- 精神的不調
- 集中できない

など...

様々な問題が時間の経過と共に出てきます。

ちなみにですが...

基本的に仕事で結果を出すには
『精神』と『感情』をどれだけ
コントロールできるか？が...

全てと言っても過言では無いと思います。

特に感情のコントロールができなければ、
大事な場面で力を発揮できずに終わったり...

恐怖で震えて行動できなくなってしまつては、
ビジョンや夢の達成がどんどん遠くなります。

ちなみに「戦」の時代、
生死を分けていたのは技術以上に
『感情コントロール』でした。

「死は感情の盲点を突いてくる」

という言葉があったほど、切れ味がとんでもない
日本刀を持って戦うわけですから（汗

恐怖や不安があり、呼吸が浅くなって、
体が硬くなり動きが少しでもぎこちなくなれば
その1点を突かれ切られて死にます。

9/22ページ

なのでサムライ達はどんなに危機的な状況でも
「平常心」を作れるように呼吸訓練をしていたのです。

古来からどんな場面でも心を落ち着かせる方法は、
サプリでもなければ、薬でもありません。

呼吸で「心」をコントロールしていた

ちなみに余談ですが...

「うつ」の人は無意識の呼吸のサイクルが
1～2秒くらいなのだそうです。

つまり...

1～2秒吸って、
1秒～2秒吐く。

ちなみに仏教で言われる「三菩提（さんぼたい）」
※全ての真理と叡智を完全に悟った状態

なると、無意識の呼吸が1分近くなるそうです。

つまり...

1分吸って、

1分吐く。

やってみると分かるのですが、
1分吸う事も1分吐くのも
意識してもかなり大変です（汗

けれど、無意識の呼吸が深くなるにつれて...

私達は「悟り」の領域にさえも
近づいていく事が可能であると、
古来より伝承されています。

なぜなら、無意識の呼吸を深くする訓練そのものが、
「瞑想」と「気づき」と「内観」「内省」に
他ならない修行だからです。

私達は、意識的に呼吸を訓練しないと、
無識領域の呼吸を変える事はできません。

なので、まず第一ステップとしては...

日々「今」の呼吸に意識を向ける

これが私達の潜在能力を最大限に発揮する為に、
最初に攻略する必要があります。

今の呼吸を意識できなければ、

無意識領域の呼吸を長くするのは
極めて難しいです。

ちなみにですが...

食事は『7日取』らなくとも死にませんし、
水は『3日飲』まなくとも死ぬ事はありません。

※食事に関しては太ってる方と痩せてる方で生き延びれる
期間が変わるので一概に7日と言えませんが（汗

しかし、

呼吸に関しては5分～10分止まれば、
命に関わります。

つまり...

私達の肉体、感情、精神にとって 優先順位1位は『空気』

なのです。

その呼吸をコントロールする事で、
古来より様々な「力」を発揮できる事が
古神道やヨガ、仏教の世界では伝承されています。

では、今日からできる呼吸のアプローチとして、
何から始めれば良いのか？

実は『呼吸の作法』一つにしても、
ものすごい沢山の種類の呼吸法があります。

けれど、最初から難しい呼吸法をやっても、
覚える事も意識する事もできません。

なので、非常にシンプルかつ、
効果がある『呼吸作法』を
伝授させて頂きたいと思います。

「古式呼吸法-レベル1-」

ステップ1:鼻から吸えるところまで息を吸う

ステップ2:口をすぼめて息を少しずつ吐き切る

ステップ3:吐き切った状態で息を止める

(体の調子を見てめまいなどがしないレベルで実践)

ステップ4:限界を感じたら鼻から息を大きく吸う

この4ステップをまずは「10分」実践する事で、
体はかなりポカポカし始めて、活力に溢れてきます。

頭もスッキリしてきて、

頭の雑念も清められていきます。

アドバンスレベルではありますが...

更に可能であれば、これは非常に難しいかもしれませんが
「呼吸と呼吸のはざま」に意識を向けてください。

つまり、吸う呼吸と吐く呼吸の切り返しのポイント、
ここに人間の潜在能力を引き出す秘訣が隠されています。

※詳しく知りたい方は、ぜひ継続して学び続けてください

ちなみにですが...

**限界まで吸う、
限界まで吐く、
限界まで止める。**

最初のうちは自分の限界値が思いのほか低い事に
気がつくと思います。

『吸う』

に関しても、15秒～30秒吸えればいい方、
いきなり1分吸える方はかなり肺が強いです。

『吐く』

のも同じで、15秒～30秒吐ければ良い方、
1分はければ相当肺が強いです。

**この呼吸法を朝、昼、夜と実践すると
1ヶ月も続けたらかなり肺活量が強くなり
脳の明晰さは格段にUpします。**

何よりも、この呼吸法を意識的に訓練する事で、
普段の呼吸リズムが深くなります。

その結果...

無意識であっても脱力ができるようになるので、
インプット、アウトプット両方の面でパフォーマンスを
向上させる事が可能になります。

実は、この呼吸を訓練する事で得られる
意外な副産物として...

「意志の力」が飛躍的に強化される

なので、誘惑に惑わされにくくなり、
あなたが望む結果に向けて「ストレート」で
突き進む事が可能になります。

なんでもそうですが...

私達の目的や夢の現実化を遅くしているのは、
様々な『誘惑』ですよね？

例えば、ダイエットなんかは最も良い例だと思います。

高速で痩せたくても、甘いお菓子やスイーツの誘惑、
美味しいご飯の誘惑、揚げ物や唐揚げの誘惑、
お酒を飲みたい誘惑...色々な誘惑がありますよね？

それらを無視して、鶏胸肉や青魚、野菜、
玄米と味噌汁を自分を律してPFCバランスと、
カロリー計算のプランに忠実に食べて、
毎日30分～1時間歩き続ければ...

年齢関係なくストレートに目標体重と理想の体型に
自分を持っていく事ができます。

しかし、

そう簡単にいかないのが私達人間ですよね（汗

誘惑との戦いなのです。

「楽をしたい」

「めんどくさい」

他にも山ほどありますよね（滝汗

それは、起業、ビジネス、ダイエット、楽器の練習、ゴルフ、武術、筋トレ、難しい資格の勉強など...

全てに共通して言えることだと思います。

いかに誘惑に惑わされずに
「意志」を強く持って目的の為の
行動を取る事ができるか？

これを達成する為の方法として一般的には
「気合い」「頑張る」「努力」「我慢」「根性」
という言葉で片づけられてきたと思います。

しかし、

精神論には限界があります。

その精神のもとになる「意志の力」を高めるには、
呼吸をとにかく深くして「感情をコントロール」する
以外道はありません。

※筋トレなども意志の力を強めますが、呼吸訓練と一緒に
筋トレもすると更に効果的です。

ちなみにですが...

呼吸が浅い状態で「気合い」だけで乗り越えようとする、今度は必ず「リバウンド」します。

その結果、痩せたのに「暴飲暴食」して快楽に浸り、元の体型に戻ってしまいます。

他にも、起業して成功したのに、極端に頑張れなくなったり（汗

短期的にビジネスが廃業になったり...

感情を押し殺し過ぎると反動で壊れます

なので、長期的に成功する為には呼吸を深くして意志の力を強くし誘惑を我慢するのではなく...

『誘惑をコントロールできる自分』
になる必要があります。

さて...

ここまでの段階では、私達のパフォーマンスを向上させる上で一番最初に大切になってくる

『脱力』と『呼吸』の重要性についてお伝えしてきました。

脱力と呼吸を意識してトレーニングするだけでも、
仕事のスピード、学習のスピード、創造性など
かなりパワーアップされると思います。

しかも、高級なサプリも必要無ければ、
10万円、20万円する器具を買う必要もありません。

今この瞬間から「意識」さえすれば、
手軽に実践できる手軽なアプローチです。

呼吸法の中には、訓練する事で、
脳内で脳内麻薬を大量に分泌して
ドラッグを使ったような状態になれる
かなりヤバい手法も存在します。

しかも依存性が無くできるので...

呼吸の世界は非常に深く面白いです。

ただ、私はあなたに呼吸法だけを
教える人ではありません。

私があなたにお伝えしたい事は...

あなたの持ってる潜在能力を引き出し

あなたがより活躍できるあなたに なって頂く事が私の活動の目的です。

既に現段階のあなた自身も仕事での業績、
目標売上の達成、努力の積み上げ、
素晴らしい結果を作ってこられたかもしれません。

はたまた、まだ結果を出せていなくて、
これから結果を出していく段階かもしれません。

どちらにしても...

あなたのパフォーマンスが高い状態で「活動するか？」
あなたのパフォーマンスが低い状態で「活動するか？」

短期的にも長期的にも圧倒的な違いが出ます。

例えば...

これまで2時間かかっていた仕事が、
30分～1時間で終わるようになったら？

更にやれる事も増えますし、
なんなら早く仕事を終わらせて
沢山休む事だってできます。

更に瞑想や呼吸法を更に深めて

更にパフォーマンスを高める事もできます。

潜在能力を高める事で得られる 結果には、計り知れないものがある

今回その一つとして「呼吸法」「脱力」の
序章「レベル1」をシェアさせて頂きました。

実は...

更にここから踏み込んで、
「肉体」「感情」「精神」を
更に高次元でパワーアップする
手法が数多く存在しています。

しかし、まずはこのレポートでお伝えした
『呼吸法』を今日から3日間実践してみてください。

最初は1日5分でも構いません。

慣れてきたら10分実践されてみてください。

もし、3日後...

- ・集中力

- ・思考のクリアさ
- ・体の軽さ

これらが変わった感じたら、
次のステップを学ぶ準備が整っています。

よりあなたの潜在能力を発揮させて
次のステージに進みたい場合は、
引き続き学んで頂けましたら幸いです。

このレポートを読んでの感想や、
実践報告や質問などありましたら、
ぜひこちらの感想フォームから
メッセージを送ってください。

<https://taos1.net/p/r/lFniOPr9>

それでは。

中村公彦