

# 生きる力を高めよう



2017.2.14

酒井伸雄

<https://yogananda.cc>

人体の構造は、口から肛門に至る一本の管、そこに手脚や頭、内臓諸器官、筋肉等が付随していると観ることができます。

その最も基本となる管の上端である口周辺、下端である肛門、ここを鍛え、常に力のこもった状態しておくことは、高い生命力を維持するために極めて大切です。

生きる気力が漲っている人はみな背筋が伸びて姿勢がよく、口元はキリッと締まっています。

また姿勢がいい人は必ず肛門に力が入り、ここに力が入るからこそ、背骨を直立した状態に保つことができます。

逆に、認知症などで知的能力、生命力が衰えた人のほとんどは、背中が曲がり、口元がゆるみ、顔全体に張りがなく、ボーッとしたうつろな表情になっています。

肛門、臍下丹田、下腹を鍛えるには、肛門を引き締める運動や腹式呼吸などの自己修練が必要ですが、口元を鍛えるのは、幸いにして今はとてもいい器具があり、それを使えば短期間で劇的な効果を得ることができます。

## パタカラ

唇と歯茎の間に挟み、唇の周りの筋肉（口輪筋）を鍛える器具です。顔が引き締まって小顔になる、ほうれい線が消える、薄くなる、鼻呼吸ができるようになる、口臭が減るなどの効果が期待できます。価格は7,000円～10,000円（フルセット）ぐらいです。



### 自らの体験談

パタカラを使い始めて六、七年になりますが、使い始めて最初の強烈な体験は今も忘れることができません。JR 呉線に乗って知り合いの家に向かっていて時、背筋に板バネでも入っているかのように反り返り、椅子に腰掛けても、背中をシートにもたれさすことができないほどでした。これは最初期の過剰反応でしたが、今もみなに姿勢がいいと言われるのは、このパタカラの効果だと感じています。今も毎日最低三分間はパタカラを使い、海外旅行にも持参しています。



## ペコばんだ

スルメのように歯で噛んで、先端のドームを舌でへこませ、舌の筋肉、舌機能を高める器具です。

主に老人の摂食、嚥下機能を高めるために作られました。

硬さは、SS,S,MS,M,H の五種類あり、価格は1,000円前後です。



### 自らの体験談

一番硬い H を使い始めて一ヶ月ちよつとになります。

当初は力の入りにくい舌先ではドームをへこませることができず、

使った後も、疲労で口の周りの筋肉がしびれるほどでしたが、今はかなり力がつき、

舌先でも楽にドームがへこむようになりました。効果は劇的で、脳への血流がよくなるのでしょうか、頭の回転がスムーズになったのを感じます。特に言語能力に影響があるようです。

それとさらにすごいのが、睡眠時間が平均一時間以上も減り、早朝自然と目が覚めることです。

これは過渡的現象ではないでしょう。もう一生手放せません。



※ パタカラ、ペコバンダともにネットで購入可能で、噛み合わせ治療の名医 山崎歯科医院の受付にも置いています。

これらは、噛み合わせの治療と合わせて行うとより効果抜群です。

山崎歯科医院

広島市安佐北区可部 5-15-33

TEL 082-814-2225

<https://kamiawase.cc>

