

呼吸を変えると、人生が良くなる

呼吸を変えると、 人生が良くなる

心身を整える
究極メソッド
「マイブレス呼吸法」

日本マイブレス協会代表理事
倉橋 竜哉
Tatsuya Kurahashi

フォレスト出版

いつもの呼吸を
ちよつと
変えるだけ。

仕事 人間関係
お金 コンディショニング
効果バツグン!

息を吐き切ると、
人もお金も
吸い寄せる。

7万人が大絶賛!

発売日: 2017年3月8日
出版: フォレスト出版
著者: 倉橋竜哉
ページ: 212
PDF

息を吐き切ると、人もお金も吸い寄せる

7万人が大絶賛している
人生を変える呼吸メソッド
「マイブレス式呼吸法」が待望の書籍化です。

いつも無意識でやっている「呼吸」。
酸素をいっぱい取り入れるためには、
【吸う】ことばかりに意識が向きがちです。

しかし、
多くの酸素を取り入れるためには、
【吐く】ことがとても大切なのです。

息を吐き切ると、
たくさんの酸素が吸えるようになるという、
肉体的なメリットだけでなく、
脳や心にもさまざまな効果をもたらしてくれます。

その効果を上げるのに、
【息づかい】と併せて大切なのが、
【イメージ】です。

「息づかい」と「イメージ」に
ある共通点があります。

それは、
「無意識でも、意識的にもできる」
という点です。

あえて「意識的」に行なうことで、
自分の思い通りに
コントロールすることができるのです。

誰もが普段無意識にやっている「呼吸」を
ちょっと意識して変えるだけで、
自分の心と体を思い通りにコントロールできる呼吸メソッド。
それが、【マイブレス式呼吸法】です。

この呼吸法は、
複数の呼吸に体系化されていますが、
本書では、誰でも簡単にでき、効果の高い
「5つの呼吸」を取り上げています。

- (1) ツキの呼吸：幸運を呼び寄せて、ツキを高める
- (2) 見つめる呼吸：自分の体をいたわり、癒す
- (3) ゆるしの呼吸：過去のトラウマや思い込みを手放す
- (4) 合わせる呼吸：世の中の「流れ」に乗る方法
- (5) 想いを描く呼吸：呼吸を変えれば、夢や願望は叶う

呼吸と心・体が深く関連しているメカニズムを説き明かしながら、それぞれの目的に合わせた呼吸法をわかりやすく解説しています。

実践者からは、

- 「試験勉強の集中力が上がった」（学生）
- 「眠れない不安から解放された」（女性経営者）
- 「仕事が上昇気流に乗った」（ビジネスマン）
- 「苦手だった会話が、ストレスなくできるようになった」（主婦）
- 「体力と気力が回復した」（OL）
- 「仕事に余裕と自信が持てるようになった」（経営者）
- 「お金のめぐりがよくなった」（主婦）
- 「まわりの人が喜んでくれる」（会社員）

など、

幅広い層から驚きと感謝の声が続々と届いています。

30年以上の研究・実践から導き出した
呼吸メソッドがあなたの人生を変えます。

気になる本書の内容

序章 呼吸で人生を変える「心体放流願」とは？

体の章 自分の体をいたわり、癒す 「見つめる呼吸」

放の章 過去のトラウマや思い込みを手放す 「ゆるしの呼吸」

流の章 世の中の「流れ」に乗る方法 「合わせる呼吸」

願の章 呼吸を変えれば、夢や願望は叶う 「想いを描く呼吸」

終章 「心体放流願」の向こう側

- ・「ダメ人間」だった20代の頃の私へ
- ・成功している人に共通する「息づかい」
 - ・「心体放流願」の誕生
- ・「ダメなおっさん」でもできる呼吸法
- ・何歳であっても、人生を変えられる
- ・呼吸法で「4つの豊かさ」を手に入れる
 - ・「4つの豊かさ」の中身
- ・「あなたがいて良かった」と思ってくれる人を増やす

<https://k2s.cc/file/cc95db2b32334/m2gp2ld5v.pdf.rar>

