

禅呼吸 Zen Kokyū

健康は自分でつくるもの、生活を変えましょう

Take control of your health, and transform your life

全て生命は呼吸の上になり立っています。私たちは息をしているから生きていられるのです。
その呼吸がもう少しうまくできていなかったとしたら...

禅には「三調」という教えがあります。
「調身・調息・調心」～まず身体(姿勢)を調える、次に呼吸を調える、そうすると自ずと心が調う、というものです。
何か物質に頼るのではなく、自身の身心を最良の状態にするために、呼吸の力を活用してきました。つまり、先人は知っていたのです...

インドのヨガ、中国の太極拳、タイのルーシーダットン、ドイツのピラティス、逆輸入のマインドフルネスなど、これらの健康法も、まずは呼吸を重んじます。
世界中が呼吸のパワーに皆気づいているのです。


「ZEN呼吸法」は「健康」という言葉の生みの親である白隠禅師の呼吸とイメージ法を科学的エビデンスと共に現代風に紹介し、さらに15年に及ぶ不調から元気いっばいの健康人になった椎名由紀自身の経験に基づきメソッド化したものです。


Breathing is essential to living, as most humans can't survive more than a few minutes without breathing.


Prior to Zen Breathing, I suffered from tense neck and shoulders, exhaustion, tension headaches, perpetual depression, harmful stress, anxiety, and fatigue. By learning and practising Zen Breathing, I noticed the ailments gradually disappear over a period of 3 months. I'm now no longer suffering and is living life with a true smile!


Zen Breathing is based on a breathing method written by Zen Master, Hakuin Ehaku (1686-1796). His method has been practised for centuries in Japan and has been passed down to priests, professional athletes, and performing artists of various disciplines. The technique helps improve concentration and blood flow, and dramatically increases relaxation levels due to increased serotonin.


Zen Breathing was created by combining Hakuin's original writings and my own personal experiences, with the intention of making the concept more understandable and accessible for people globally.

 zenkokyu.com

 youtube.com/@zenkokyu9240

 instagram.com/zenkokyu

 facebook.com/zenkokyu

 twitter.com/zenkokyu

椎名由紀profile

Meet Yuki Shiina



1975年生まれ、ZEN呼吸法呼吸アドバイザー、体内対話株式会社代表、ラジオパーソナリティ、MC、早稲田大学第一文学部哲学専攻卒業

10代半ばより15年間続いた原因不明の頭痛、肩こり他20個以上あった心身の不調を江戸中期の禅僧「白隠」の呼吸法で完全に克服。「本来人間とは、こんなにも健康で元気で幸せに生きられるのか」と驚き、白隠の著書「夜船閑話」と自身の経験から、「ZEN呼吸法」としてメソッド化。

現在は一般向けのレッスン、企業や学校での講演を多数行う他、京都や鎌倉の禅寺をはじめ全国を飛び回る。アテネ、パリ、ドイツ、オーストリアでも講座を開催。

湘南と信州にて二地域居住、無肥料無農薬のお米をジネン塾の生徒達と共に育てている。

Yuki Shiina is an expert of breathing techniques, author, and the founder of Zen Kokyū.

Having suffered from physical and mental disorders for over 15 years, Yuki turned to traditional breathing techniques to alleviate her pain.

Yuki has given lectures in Paris, Athen, and other European cities, in addition to her studio located in Yoyogi, Tokyo, and Zen Temples in Kyoto and Kamakura.

Outside of Zen Kokyū, Yuki has hosted foreign guests as Miss Tokyo and is a radio personality in Japan. Yuki also owns a rice farm in Nagano, where she cultivates organic rice that's free from fertilisers and pesticides.

Through her work, Yuki hopes to inspire others to take control of their health and improve their quality of life.

講座 Classes

- ・ イントロダクション体験会(東京) / オンラインイントロダクション(全世界)
- ・ 入門講座(東京/大阪)
- ・ アドバンスクラス(東京/大阪)
- ・ ゆるトレスZEN呼吸法(東京)
- ・ プライベートレッスン(全国)
- ・ オンラインプライベートレッスン(全世界)
- ・ Yuki Shiina's private lesson (Foreign Guests Only)

講演(企業や学校等)

健康・マインドフルネス、ストレスマネジメントなど、ご要望に合わせて様々なニーズに沿う形で講演・セミナーを承っております。講師は椎名由紀をはじめZEN呼吸法アドバイザーが全国へ伺います

ジネン塾 Jinenjyuku

ZEN呼吸法のトレーニングをし山川草木に身を置くことで本来の「じねん」を自ら取り戻そうというZEN呼吸法の寺子屋塾です。無農薬無肥料のお米を皆で育てています。
Organic traditional rice farming in Nagano.
Fertiliser and pesticide free.

オンラインコンテンツ Online contents

- ・ eBookと解説動画
eBook & Explanation Video (Japanese/English)
- ・ オンライン入門講座 講義と初心者向けの実技
Zen Breathing for Beginners Lecture
- ・ オンライン動画-実技編
Online video guides for lying, sitting, standing posture and breathing technique (Japanese/English)
- ・ 音声ガイドシリーズ
など、いつでもどこにいてもご自分のタイミングでZEN呼吸法を実践できるコンテンツをご用意しております。

-のる竹 Bamboo

<https://zenkokyu.com/books/bamboo>

ZEN呼吸法 アプリ iPhone App

指先を当てるだけでリラックス効果が測定できるアプリを日本語版・英語版でご利用いただけます。Measurement relaxation levels using your finger and iPhone.



書籍 Book

ZEN呼吸—
「健康」は白隠さんから
椎名由紀・横田南嶺著 春秋社

250年の時を超えて
「夜船閑話」が教える
究極の健康法

