

〈 身体との調和 〉

— 呼吸とスイッチング —

呼吸をしながらゆったりと身体を動かし、身体との繋がりを促していきます。

スイッチング調整法は、経絡にまつわるポイントを刺激し、上下左右前後のバランスの調整し、脳と身体との繋がりを促します。（例：苦手なバックミラーが見やすくなった。）

（例：常に右上がりや曲がっていた字が、曲がらなくなった。等の効果が出ています。）

〈 14の筋肉体操 〉

14の経絡と繋がる筋肉を意識して動かすことで、経絡の活性を促します。全身の経絡のスムーズな循環が自己免疫力の向上に繋がります。誰にでも無理なく行える動作でまとめました。

簡単な動作でありながら、体操の後は全身の循環が良くなったとの声をお聞きしています。

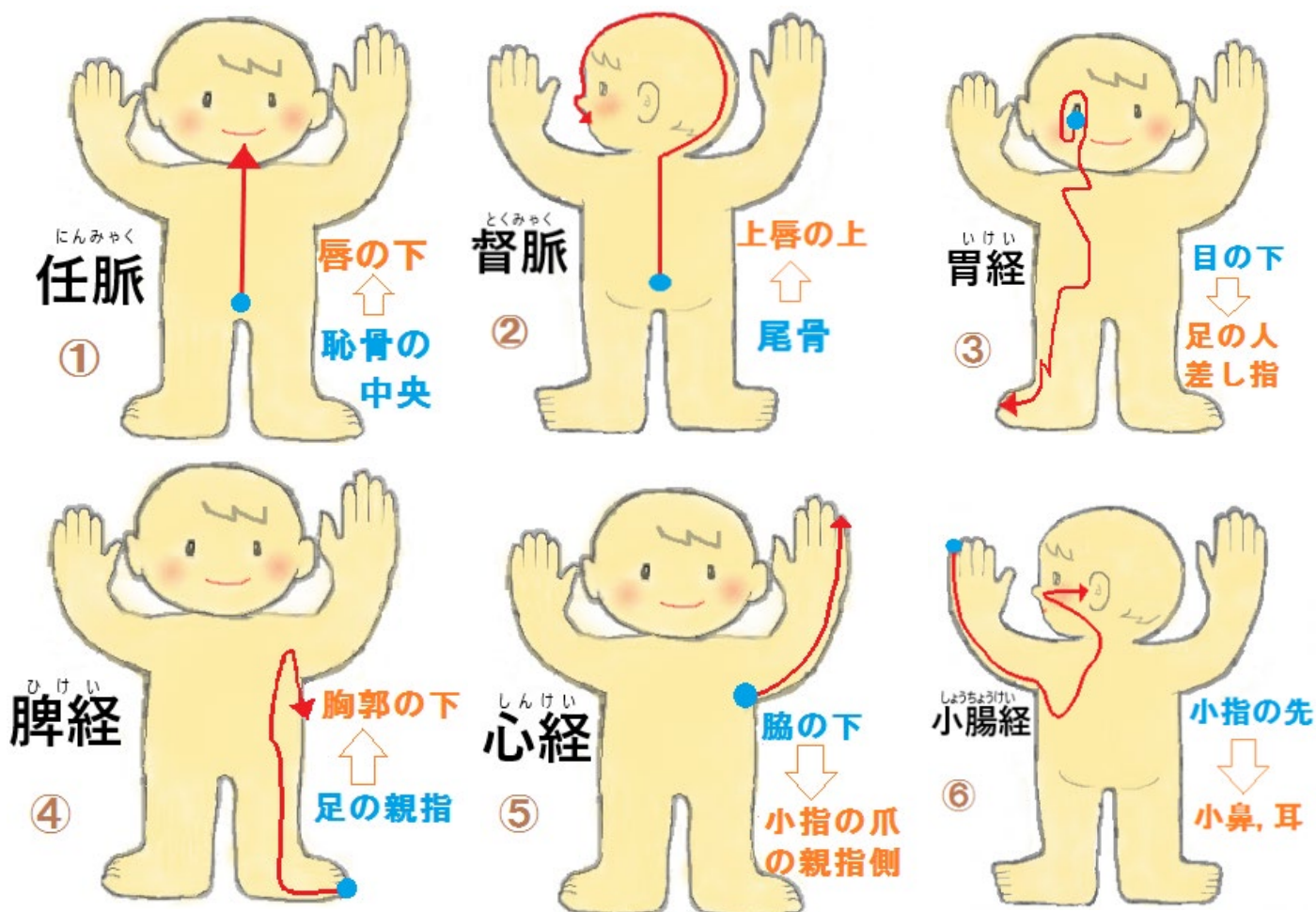
動画を見てご自分でも行えます。ご自分のペースでチャレンジしてみてください。

※『痛気持ちいいはOK』 『痛い動作は行わない』 『動きづらい動作は、ゆっくりとじっくりと』 『無理は禁物』…でお願いいたします。

〈 経絡の流れ ～経絡マッサージ～ 〉

経絡は流れを意識して表面を撫で上げることで、循環を促すことができます。

経絡や身体のことを学びながら身体を動かし、自然治癒力を高めていきましょう。





経絡の流れを順にたどると、それぞれが繋がっていて、気（エネルギー）は常に同一方向に循環し全身に流れていることがわかります。

何処かがつまったり滞ってしまうと、その場所だけでなく全身に流れるエネルギーが弱くなり、エネルギー不足で疲れやすくなり、自然治癒力の低下（回復の妨げ）に繋がると考えられます。

経絡マッサージはご自分でも、誰かに流してもらうこともできる、とても負担なくそれでいて効果的な健康法です。

ご自分の手で2、3回程度の流がすイメージで体の表面をなぞります。流す方向を意識して行いましょう。詳細を体験したい方は、〈東戸倉る〜む〉におこしてください。

タッチフォーヘルス健康法では筋肉の反射テストを利用し、どの経絡の流れが滞っているのかを確認し、全身の気の流れを調えることで、心身の痛みの改善や自己免疫力の向上を目指します。

今、様々な医療現場でキネシオロジーの技法が取り入れられています。心と身体はとても複雑でその繋がりを確認することはとても難しいです。だから当然全ては理解出来ません。私が理解して実践出来て実感したこと、学べて伝えたいことをご一緒に、みんなで元気になることを願っています。

長年心と身体の不調に悩まされてきた私にとって、誰もが学べる活用できる形にまとめられた【タッチフォーヘルス健康法】は驚きの連続でした。

考案し広めてくださった「ジョン・シー（カイロプラクティックドクター）」「マシューシー（教育学修士）」石丸賢一（国際キネシオロジー大学日本代表ファカルティ）を始め、様々なご縁に心から感謝しています。

※経絡の説明及び経絡くんは「タッチフォーヘルス」完全版テキストを参考に作成しています。

日本タッチフォーヘルス・キネシオロジー協会↓

<https://touch4health.kinesiology.jp/about-touch-for-health/>

健康体操実施時や、セッションの際に経絡マッサージの流し方をお教えします。