

東洋医学の理論から導いた・・・

身体を緩め悩みを解消する！

こんな方にオススメ！

→
→
→

身体が硬い・・・
体調が悪い・・・
悩みがある・・・

くう式呼吸法

心と身体のほぐし屋 空 くう

TEL 0532-31-2220

<http://cuu-iyashi.com/>

※ より効果を実感したい方は指導のもとで行うことをおすすめします。

なぜ呼吸法で身体が緩むのか！

五行		木	火	土	金	水
人体	五臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五体	筋	脈	肉	皮	骨
	五志	怒	喜	思	悲・憂	恐・驚
気の状態		上がる	緩む	結ぶ	沈む	下がる

上の表は東洋医学の五行色体表の一部です。
表中の「五志」はそれぞれの感情を表します。

「思」は考え込む・悩んでいる状態も含まれます。
よって悩みの強い人は気の状態が結ばれ動きが悪くなり、胃が病んだり、体が硬くなったり、眠れなかったり、また他の臓腑へ悪い影響を及ぼします。

自律神経系で唯一コントロールが可能なのは呼吸です。呼吸と肺とは密接な関係であります。
呼吸をコントロールすることで、身体の気・エネルギーの巡りの状態を良好に保つことができ、感情から解放され、心身を緩めることができます。

心身を緩め活力を上げる呼吸法

- ① ゆっくりと鼻から吸って吸いきったら、身体を緩めゆっくり吐ききってください。
- ② ①の呼吸法で吸いきったら一度呼吸を止めて一息ついて全身を緩め吐ききってください。
- ③ ②の動作で吸っている途中で肛門を軽く締め、全身を緊張させてから緩めてください。
- ④ ③の動作で息を止めている間に、臍の下の丹田を意識してから吐ききってください。
- ⑤ ④の動作に呼吸を足の裏から息を吸っているイメージで脳天まで吸い上げ全身を意識するのを加えます。⑤を3回行ってください。

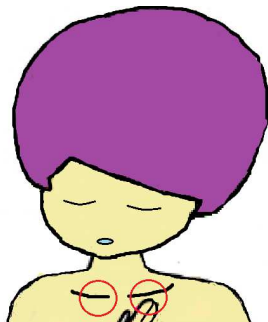
※ 手順通り行わなくても、どれか一つの動作を続けていただくだけで結構です。

※ 胸式呼吸は単なるガス交換に過ぎません。

腹式呼吸で呼吸とともに吸ったエネルギーを丹田に蓄える意識をしましょう！

同時にツボを刺激しながらすると効果が抜群です！

図の○の部分は全身から集まったリンパ（体液）が心臓へ戻るポイントと東洋医学で言う経絡（エネルギーの流れ）がここで多く交差しています。



そこを刺激することで滞っている体液やエネルギーを一気に循環させることができ、また同時に行う深呼吸による緊張と緩和のポンプ作用で、より効率的に心身を回復させることができます。

○の位置は乳頭からまっすぐ上の部分です。鎖骨の上下を同時に刺激して、より心地良いポイントを見つけてください。

※さらにアフメーションを加えることで、悩みごとが楽に素早く解消されます。裏へ続く

アファメーションを活用する！

アファメーションを加えることで、より問題をピンポイントにフォーカスすることができ、素早く簡単に滞ったエネルギーが開放されます。

ツボを刺激しながら問題と感じていることを〇〇に当てはめて3回唱え、深呼吸して下さい。

**〇〇で悩んでいる私を受け入れます×3
〇〇な私（現象）を手放します×3 など**

例：相手のことで悩んでいる・仕事で行き詰っている・営業ができない・いつもイライラする不安でいっぱい・怖くてたまらない・・・

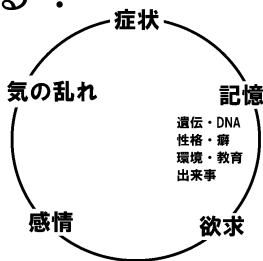
より具体的に当てはめると自分の悩み・問題と思っていたことに対して、何の感情も抱かなくなり、抵抗感もなくなり、その現象から解放されます。

（〇〇の当てはめるしっくりくる言葉を作るにはある程度の訓練が必要かもしれません）

悩みの原因を見つける！

あなたの症状（イライラや恐怖といった感情、不安や焦り身体
の痛み・病などの症状）

の**原因はすべて記憶**から来ています。



記憶は欲求を生み出し、感情が生じます。

欲求・感情は気の状態を悪くさせます。

気の状態の悪化に伴い、**症状**として現れます。

感情や欲求または記憶自体をクリアにできれば、
症状も消滅します。

例：幼い頃いじめに遭い、その記憶から人間不信で人とうまく付き合えず、言いたいことが上手く言えずに悩み、愛されたい欲求が増し、イライラなどの感情が膨らみ、日々押し殺す結果ドキドキした身体症状や不眠などに悩まされる。

殆どの方が気づいていません！

今生じている身体症状（感情的な状態、欲求不満も含む）がなぜ生じるのかを気づいている方は、なかなか少ないと思います。

生じている状態・症状は、過去から溜め込んだ感情のエネルギーが解放されたいがために吹き上がった状態です。



ゆえにその身体症状を**お酒やお薬で誤魔化す**方が多いと思われませんが、これは生じている感情をより身体に押し込むことになり、**将来的には癌などの大病として現れる原因**となります。

呼吸法を活用して、この感情や症状を受け入れたり手放したりすることで、記憶がどんどんクリアになり、症状が消え、記憶自体も思い出せなくなったり思い出しても感情が湧かず、ただの出来事であったと認識できるようになります。

記憶は性格や気質も含みます！

生じる問題に対して見落としがちになる原因の一つに、親から受け継いだ性格や癖などがあります。



例えば、私は潔癖だから仕方がない！・・・といった性格をそのままにしていると、事あるごとにいい加減な人を見るとイライラした感情に見舞われ、トラブルを起こす原因になるでしょう。

それを相手にぶつけるのも我慢するのも、全て自分の身に降りかかることを理解してください。

性格的なことも手放すと、自分も周りの人との間にも問題が生じず**幸せな気分で過ごせます**。

※ くうにはもっと詳しい理論や、他にも様々な場面に対応できるメソッドがたくさんあります。電話によるセッションでも、同等の効果を体験して頂けます。(只いま無料体験できます)