

2021 年春号

# へそ按腹たより

へそ按腹普及会 日本事務局

## 春号



### 【ご挨拶】

2021年7月23日~8月8日、東京オリンピック・パラリンピックが開催されることが決定しました。4年間オリンピックを目指して頑張ってきた選手たちのためにも、開催国である日本人全体の喜びのためにも、なんとしても成功させたいものです。みんなで盛り上げていきましょう。

海外からの観客受け入れは見送られる見通しです。コロナウィルスは変異するものです。中には強い物もありますが、全体的には弱体化していくものです。私達各々がどのようなウィルスにさらされても罹患せず獲得免疫を得るために、自己治癒力を高めるために、今こそ毎日の按腹が必要となってきます。家にこもってばかりいてはいけません。温かい春に誘われて散歩に出かけましょう。身体を大きく動かして、按腹しながら歩きましょう。

食事も大切で、煮干しの粉のおだしをお勧めします。腸内環境を良くし、自律神経を整えてくれます。鉄分・カルシウムが豊富で免疫力アップします

### 【活動報告】

#### 花粉症の季節

いよいよ花粉症の季節を迎えました。

鼻水・目のかゆみ・乾き・のどの炎症などの症状は肝の昂りととらえられます。上に上がって充血した気血をいかに下げるか？が重要です。

まず火曳き=丹田に気を集める。へそ下をグッと掴んで下に押し下げてください。へそ下から脚の付け根、単径部までを掴んで押し下げてください、さらに脇腹から骨盤のまわりを拳で叩いたり、按腹してください。

腸が弱い方はへそ裏の脊柱起立筋の両脇を拳でさすって按腹してください。

#### へそ周り

へそは神闕というツボです。身体の中心にあって全ての生理機能のバランスをとる重要な働きをしています。

へその周りには多くの邪=老廃物が溜まりやすく、凝

りとして現れます。へそ自体もグリグリ堅いものが指に感じられます。このグリグリを取ろうと強く触らないでください。

あくまでへその周りを按腹するのです。大きめにへそ周りをつかみ、縦と横からへそを潰すように按腹します。特にへそにつながる腹直筋を意識して按腹してください。

打鍼を使う場合は、へその一番凹んでいる場所とへその土手を円を描くように叩いてください。

#### 子宮癌

数年前に癌を宣告されすぐに手術と言われたのが、別の病院では癌ではないと言われ、検査結果は癌である、別の病院の検査結果は癌ではない、そうこうしながら放置していたものが、下腹部が腫れあがり妊婦さんようになりました。激痛とひきつれで前屈みになり、歩行も困難になり来院されました。触診で痛みが走る肝のゾーンを上手く施術しました。あれほど腫れあがっていたお腹が半分以上凹み、胃土の邪が一気に緩みました。

現在も治療を継続していますが、順調です。

癌を患っている方、癌を経験した方は按腹手拭いを使って、ウエストラインを中心に上下、背中側を乾布摩擦してください。更に、腸骨・骨盤の骨から太ももまで、脇側を拳で軽く叩いて下さい。

#### 今後の予定

体操教室・定例会の予定は検討中です。

YouTube 動画を通して皆さまのご質問やリクエストにお答えしてまいります。ご質問・リクエストをお寄せください。

個人レッスンを随時お受けいたします。

**YouTube 会員を募集しております。**

**YouTube 会員についてのお問い合わせ**

【へそ按腹普及会 (すぎやま按腹鍼灸院内)】

電話：03-6206-2666

メール：[heso.ampuku.hukyukai@gmail.com](mailto:heso.ampuku.hukyukai@gmail.com)