

2024年 春号

へそ按腹普及会 日本事務局

へそ按腹たより

春号



【ご挨拶】

今春は3月に入ってからの気候の変動が激しく、暖かった数日の後雪まじりの雨が降り、この寒暖差に自律神経の乱れが生じた方も多と思います。また強風が吹き荒れ、花粉に混じって黄砂やPM2.5といった健康被害をもたらす浮遊物がたくさん飛来しているようです。

春、木々が芽吹く時は陽気が上がりやすく、肝気もともに上りやすくなっています。鼻や目の粘膜に炎症を起こしやすくなっているところに飛来物の刺激を受けて、アレルギーをおこします。もともと肝に問題がある体質の方は特に注意が必要です。

肝ゾーンは脇腹にあたります。手のひらで脇腹を肋骨の上から斜め下に向かってさすってください。気持ち良く、ゆったりとなで下ろしてください。

この春より統合医療を目指す会において、健康管理士という資格制度が始まりました。食や「薬を使わない医療」を学んだ受講生に按腹の手技を学んでもらい、修了者は健康管理士に認定されます。健康管理士は食や生活全般のアドバイス、心理カウンセリングなどと合わせて按腹を教え、施術をして健康を守るお手伝いができるようになります。

美と健康はお腹から

美容鍼のコースを2年後に向けて準備をしています。へそ按腹は文字通り、お腹周りを中心に施術を行います。へそは生命の起源。正確にはへその緒を通して人間の身体はできあがりしました。人が胎児であった頃、栄養も情報もへそを通して運ばれました。へそは全身に繋がっています。へそ周りの皮膚の刺激で全身60兆個の細胞全てが活性化し、自己治癒力を高めます。その治療後、全身をほぐすコースを加えたいと思っています。

美顔の鍼は2年後に向けて準備中です。全身ほぐしと手技美顔(鍼を使わない)は今年中に始める予定です。いつまでも健康で美しくありたいという皆様の願いにお応えできるコースです。

カラオケの効用

最近よくカラオケで歌います。場を盛り上げるために選曲に苦勞し、練習も続けています。

人間の身体で横隔膜は最も衰えやすい筋肉だそうです。大腿の筋肉が衰えやすいことは良く知られていますが、横隔膜は知る人が少ないでしょう。

口をしっかりと動かして、横隔膜もしっかりと使い、肺も大きく動き、声を出すことでストレスを発散できます。そして誤嚥性肺炎を予防する事ができます。

妊娠時の按腹

長年待ち望んだ赤ちゃんが生まれました。流産を経験し、今回も出血などのトラブルがありましたが、無事に、元気な女児が生まれました。

妊娠中のつわり、倦怠感、不眠などを心の自己按腹で克服し、出産時は恥骨の按腹をしました。

妊娠するまでは肝を中心とした肋骨内側の按腹をしましょう。

脊柱管狭窄症

重度の脊柱管狭窄症で歩行が困難になりました。唯一の移動手段の車も、足の裏の感覚がなくなり運転が難しくなりました。

月1回の按腹治療を半年、痛みや痺れが軽減し、今は足の裏の微かな違和感と痺れ感だけになりました。治療部位は肝。脇腹の肋骨の骨自体を按腹しました。

今後の予定

YouTube 動画でお答えしますので、ご質問・リクエストをお寄せください。

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