

<目次>

<上半身>

- P01 整顔
- P03 脳梗塞
- P05 ドライマウス
- P07 眼病
- P09 顎関節症
- P10 ピアスの滞り
- P11 首の痛み
- P13 乳腺炎
- P15 40肩・50肩
- P17 肩甲骨
- P19 乳がん手術後の痛み
- P20 肘の痛み
- P21 手首の痛み
- P23 肩・腕のしびれ
- P24 手の甲の痛み
- P25 指の痛み
- P27 手首のガングリオン
- P28 幻肢痛
- P29 背中の痛み
- P31 側湾症

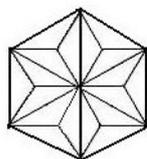
<下半身>

- P33 腰痛
- P35 ぎっくり腰
- P37 脊柱管狭窄症
- P39 足の浮腫み
- P41 大腿外側のしびれ
- P43 尿漏れ
- P45 ソケイ部
- P46 股関節の痛み
- P47 O脚
- P48 外反母趾
- P49 仙骨まわり
- P50 痛風
- P51 足裏の痛み
- P52 足の親指の痛み
- P53 足先の冷え
- P55 足の甲

<その他>

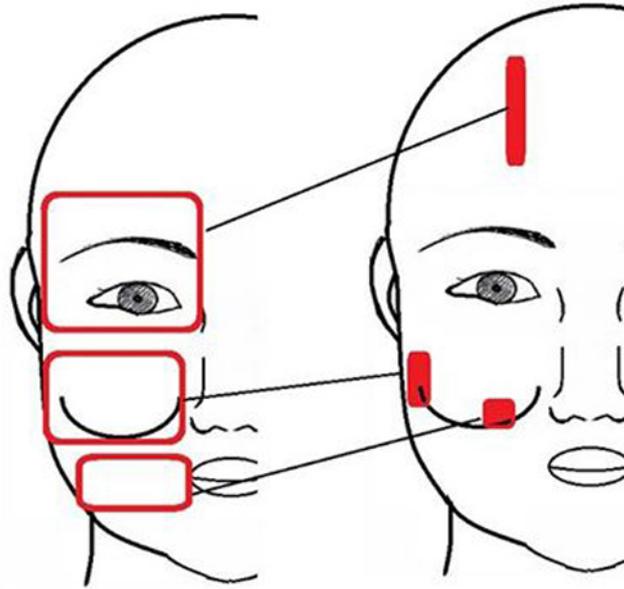
- P56 呼吸
- P57 喘息・咳・喉の痛み
- P58 うつ病
- P59 甲状腺ホルモン
- P60 発声
- P61 糖尿病
- P63 免疫力
- P65 成長痛
- P66 得体の知れない痛み
- P67 傷跡の癒着
- P68 フラクタル理論
- P69 丹田

天城流湯治法



お問い合わせ [天城流湯治法 沖縄](#)

小顔を作る



<小顔>

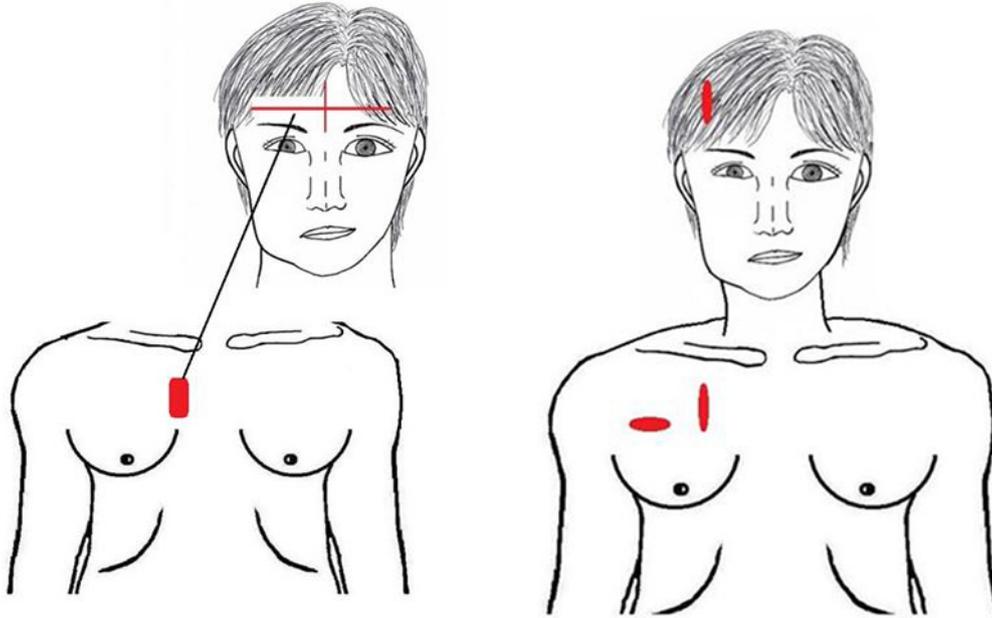
今まで顔を含む身体の脂肪はある部分をちょっとほぐしただけで・・・
数秒で・・・脂肪の60パーセントは減らす事は・・・
簡単に・・・出来たけど 全身59か所の脂肪をね
骨格を小さくする事は・・・難しかった・・・けど顔は簡単だった
あっという間に3mmは減ってしまう
顔が判れば・・・あとは・・・お尻とか・・・肩幅とかは・・・
ますます・・・天城流湯治法は面白くなってきた

<額の左右のバランス>

顔をよく見たら・・・額の大きさが・・・左右・・・違う
調整できるかなあーと思って自分のハゲた頭に・・・違った
広くなった額に・・・指を当ててみたら・・・
「解かったー」 胸の一部を・・・ほぐしたら
あっという間に・・・均等になった
顔の骨格が・・・こんなにも簡単に動かせるなんて・・・
人間の身体は・・・まだまだ未知数だ

額の大きさが左右違う

顔の左右の形が違う



<顔の形のアンバランス>

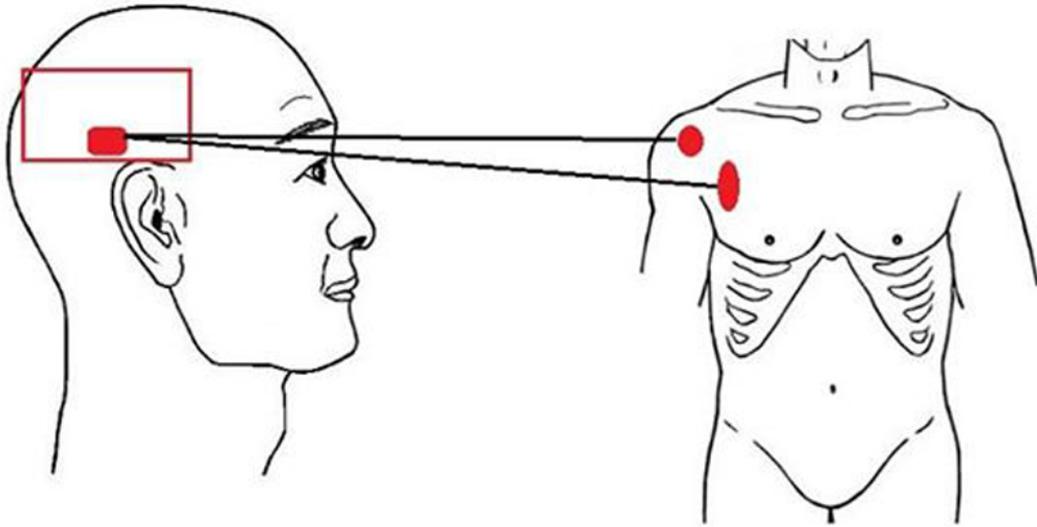
図のような顔の左右のアンバランスは
カッコが悪いだけでなく腎機能に負担がかかっている、
頭の部分と身体の図に書き込んでいる
赤い部分をほぐすと顔のバランスが整う
身体のバランスも違ってしまっているので
身体のバランスは太腿の内側に滞りがあって
押すと痛い部分があるのでそこを優しくほぐす

原因は摂水が不足している
一日の給水量は1500ccから2000ccの真水
白湯や色がついたもの、味がついたものは
給水の数には入らない・・・真水です

「小顔」動画はコチラ
<https://youtu.be/digu3sY70Ys>
youtube「一瞬で部分痩せ！小顔になりたい方に」



脳梗塞の原因



<脳梗塞の前兆>

正月を迎えるにあたって 正月中に意外と多い脳梗塞

脳梗塞になってしまう前に

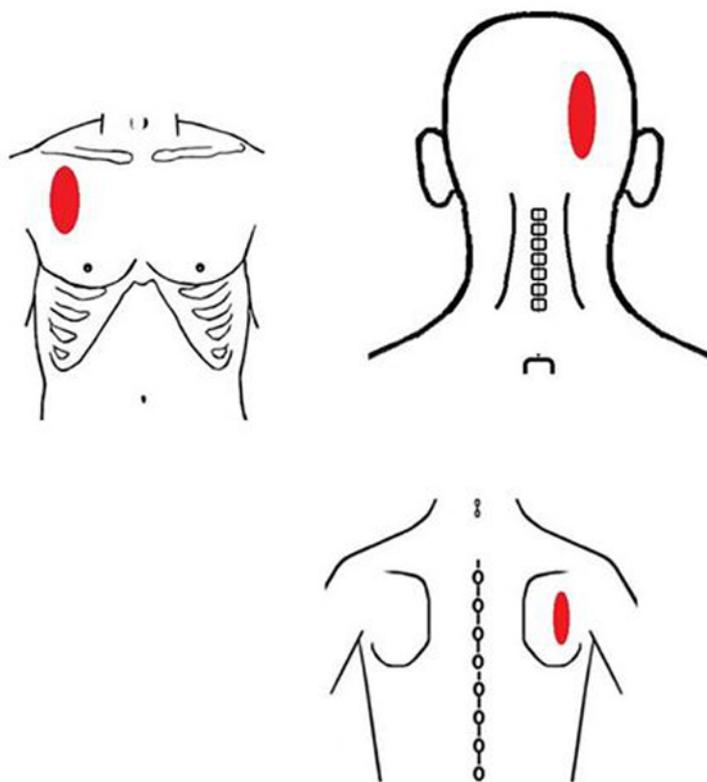
「腕が妙に痛んだ」と言う事が多い事に気がつきました

腕の疲れによって肩の中央に押すと痛む滞りが出来て
そこが原因で耳の斜め後ろに押すと痛むしこりを作ってしまう

そこが・・・原因ではないかと考えられる

脳梗塞の家系の方は腕の中央に注意して

脳梗塞の言語障害

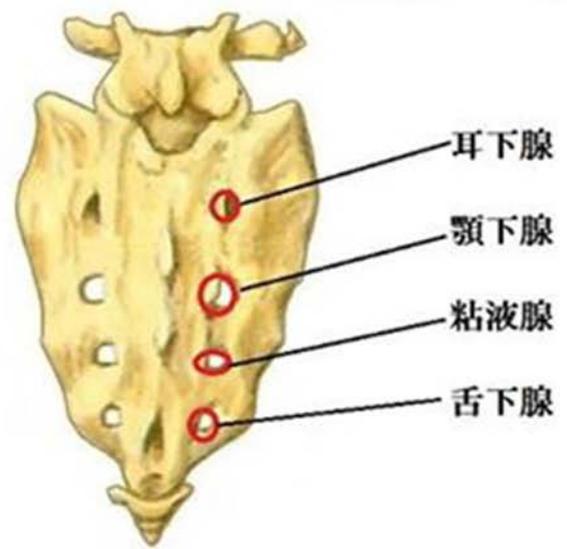
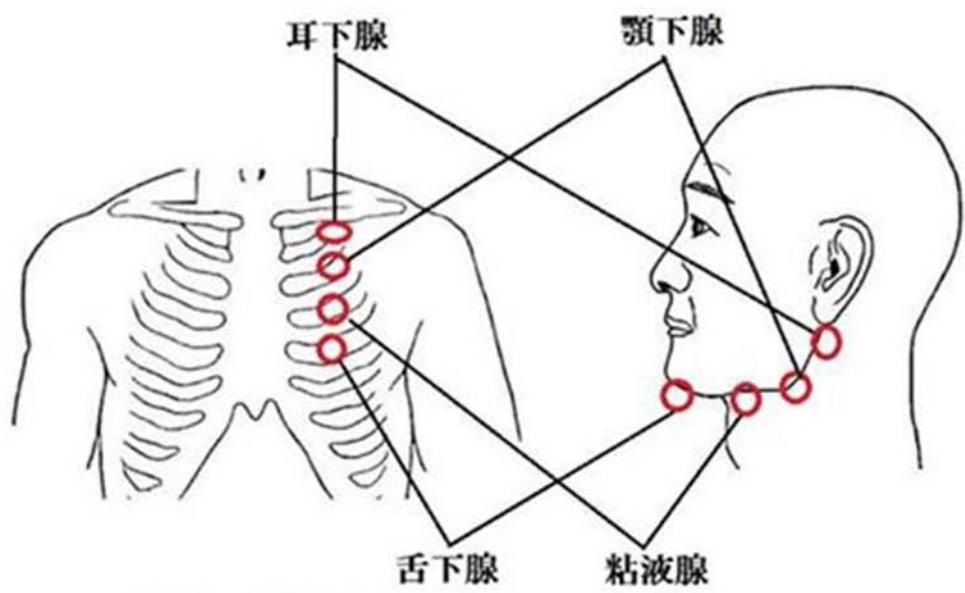


<脳梗塞の言語障害>

脳梗塞の障害のひとつに言語障害があります
この原因は梗塞による大胸筋の委縮、肩甲骨の委縮、
後頭部の滞りによる事が多いです

最初に図の赤い部分をほぐし、
次に胸鎖乳突筋を指でつまみ引き離すと
嘘のように喋りやすくなります
近くにその症状を抱える人がいたら、試してみてください、
効果は抜群です

唾液の分泌を促す



<ドライマウス>

何故？ドライマウスになってしまうのでしょうか？

それは咀嚼不足で、
食べ物を飲み込んでしまっているので・・
胸の部分に滞りが出来てしまい、
その部分が唾液の分泌を妨げているので
出にくくなってしまっている

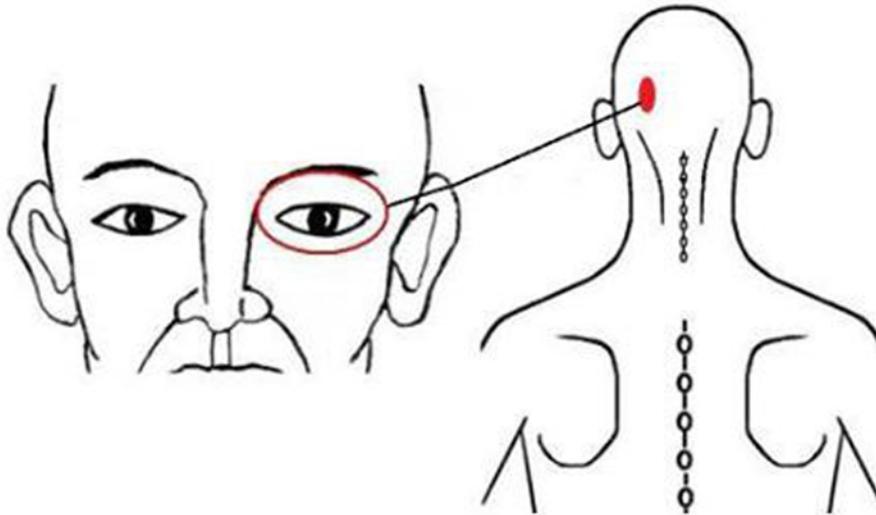
顎を中心にある 唾液腺は蛇口のようなもので、
そこも閉じてしまうと唾液が出にくくなってしまう

生理学的には粘液腺と言う唾液は存在しないが・・
確かにあるのだ
肋骨の並びを見てみると・・存在している
胸の部分を押しすと唾液が出るはず

また仙骨の4つの穴も唾液腺に直結している

唾液が出にくいと免疫力は落ちてしまうし
妊娠もしにくくなってしまう
顎の部分・胸の部分・仙骨の部分を押ししてみると・・
面白いほど唾液が出ます

ドライアイ・涙目



眼精疲労・疲れ目・涙目・ドライアイはほんのくぼとその上
2~3CMぐらいのところに滞りがあって押すと痛い
そこをほぐす、原因は咀嚼不足

<ドライアイ>

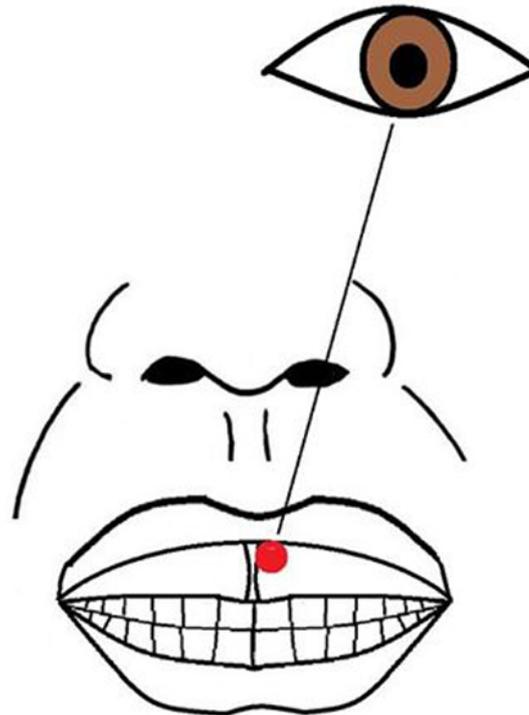
ドライアイや目の奥が痛むのは咀嚼不足（一口25回以上）で
小腸系のストレスになると右側の目に起こる

便秘で大腸系のストレスになると
左目がドライアイや目の奥の痛みにとつながる

後頭部のちょうど目の位置の部分を押すと痛いところがある
その部分をほぐすと緩和する

眼球の周りの不具合「ドライアイ・痛み」は天城流湯治法では
「でたら目」と言う後頭部のへこみをほぐすと改善する

緑内障・白内障・網膜剥離



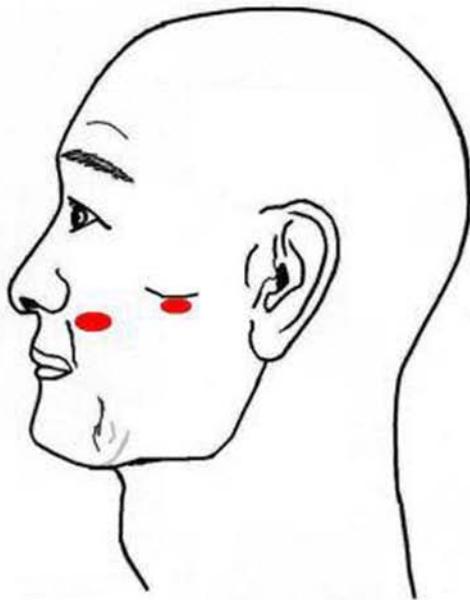
<緑内障・白内障・網膜剥離>

目の疾患は歯茎と上唇の間に滞りが出来て
目の中に向かう血液の流れリンパの流れが
悪くなって起こってしまう

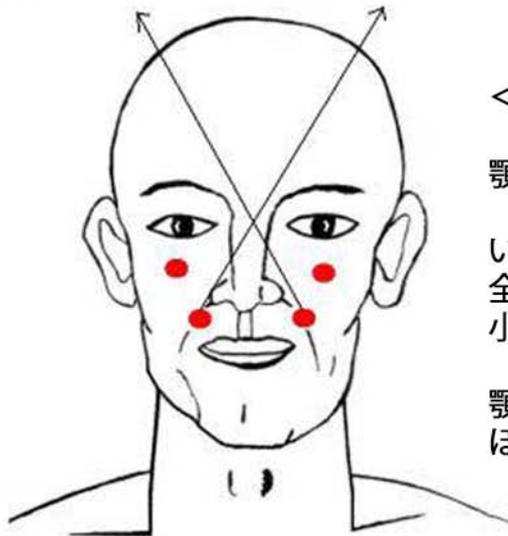
図の赤い部分を指でほぐすと改善する

この部分は粘膜の部分なので
一回のほぐしの時間は20秒ぐらい
一日5～6回するとかなり具合は良くなる

緑内障・白内障・網膜剥離などは眼球に向かっている
血液・リンパの流れが止まっているところがあつて具合が悪くなる
口の中の部分をほぐすと原因は解消される



図は顎関節症になってしまう滞りのところで
この2か所をほぐし筋肉と腱を柔らかくすると口が
開きやすくなる



<顎関節症>

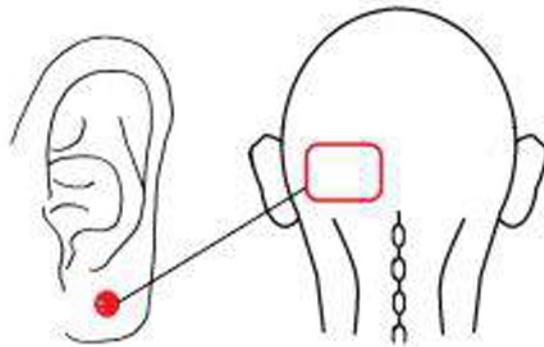
顎関節症は咀嚼不足で起こる

いつも咀嚼不足のせいにするが
全ての病は咀嚼不足による
小腸の滞りから始まる

顎関節症は図の赤い部分を
ほぐすと簡単に解消される

顎関節症は咀嚼不足によって引き起こされる
滞っている箇所は頬骨と頬骨と歯茎の中間点の2か所で
頬骨を押し回転させながらほぐす、口は開けてほぐす
閉じてほぐす 口を開けて横に開いてほぐす反対に開いてほぐす
2~3回、繰り返す

耳ピアスの滞り



<ピアスの滞り>

電車の中でスキンヘッドの親父・・・私じゃなくて・・・

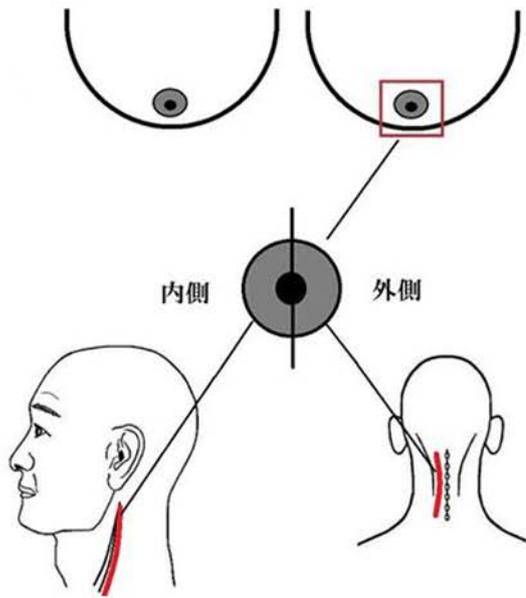
左耳たぶに似合わない金の大きなピアス・・・
何で似合わないんだろう??
と思いながら後姿を見たら・・・左後頭部が膨らんで赤くなっている

何気なさを装って・・・
大急ぎで、その親父の前に走り出て、顔を見たら鼻が赤い・・・

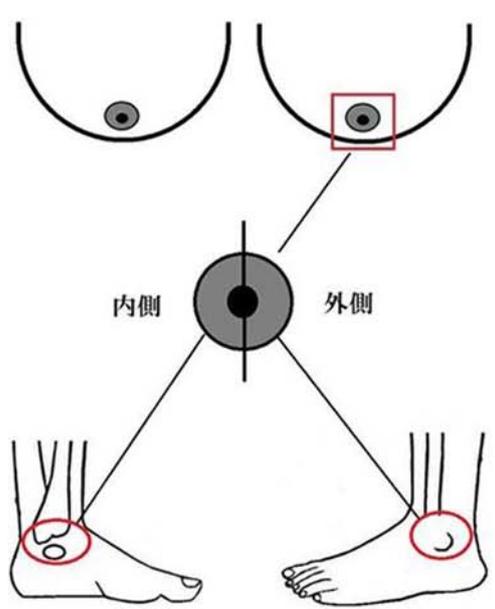
心臓までにも負担がかかっている
だから・・・似合わない事を感じたんだ

目が合ってしまう・・・一瞬、気まずい空気が
思わずニコリとしてごまかした
彼はピアスが身体に合わないんだ・・・気をつけようっと

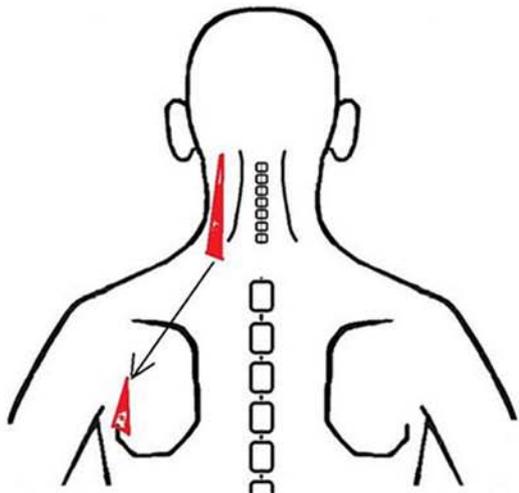
乳首と首の関係



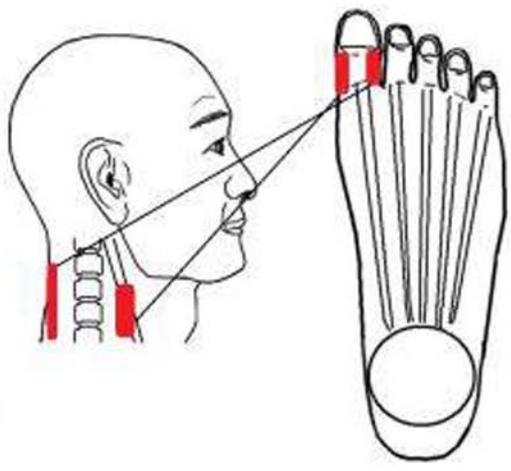
硬縮した足首をゆるめる



寝違えの首の痛み



首の芯の痛み



<首の痛み>

首の痛みの60%の痛みは・・・乳首・・・
日本語は凄かった 首に・・・関係したところは・・・
全部・・・「首」と表現している
手首・足首・乳首・・・やってみれば・・・ヤ
バイよ・・・効果抜群
顔の脂肪・首の脂肪・足首の脂肪もあつと言う間に取れてしまう
乳輪も忘れずに・・・試した者勝ち

<寝違い>

朝起きたら腰が痛い、背中が痛い、
首が・・・痛い
咀嚼不足でお腹が硬くなって、
仰向けに寝ている時に背中が平らにならずに、
寝床で背中が浮いている
首が痛みは頸椎のブレまでいなくて・・・具合がよくなる方法は
肩甲骨の外側の部分をほぐすと・・・かなり良くなります

<首の奥の細い痛み>

F B上で首が痛いので何とかしてくれと言われて投稿した資料
首の痛みは 手首、乳首、足首、と教えてたのですが・・・
まだ・・・奥の細い・・・線の様な痛みを何とかして下さいとの依頼
考えてみたら足の親指の首の様な所・・・でした

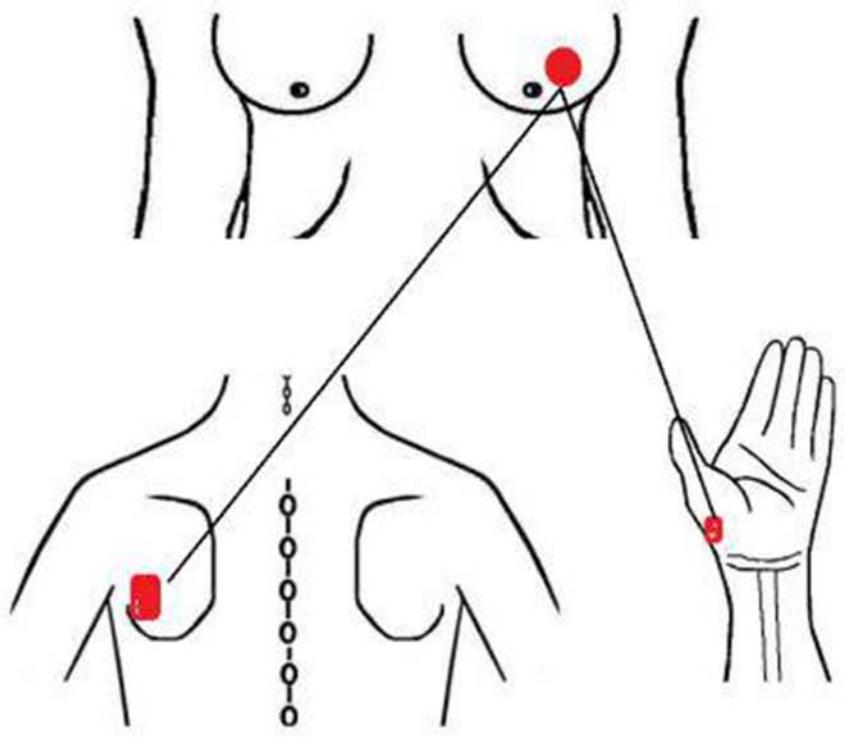
※1995年 このままでは我が国、日本は膨大な医療費の負担と
介護のための労力に若者の仕事が奪われてしまうだろうと思い
繁盛していたフランス菓子屋を放り出しセルフメディケーションを
世に広げていこうと思い行動を起こした

最近、このセルフ・メディケーションって言葉が普通に言われてき
て誰もが判ってくれるようになった まだまだ・・・だけど
これからの健康は自分の身体に合ったセルフメディケーションのプ
ログラムが必要だ セルフメディケーションのプログラム・・・あなた
は・・・御存じですか？自分の肉体の弱点をどう克服していくのか
今まで起こしてしまった事故の身体の後遺症と言
われている痛みの解決策を・・・知っていますか？

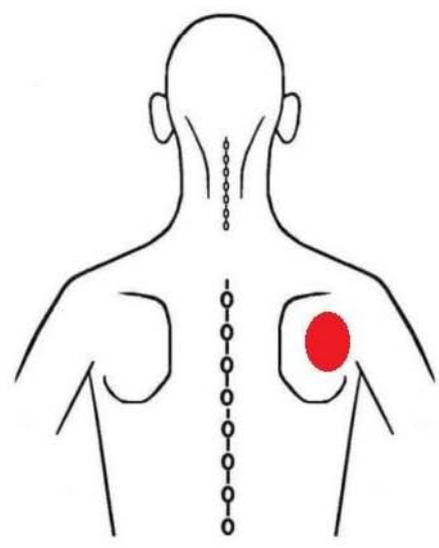
「首の調整」動画はコチラ
<https://youtu.be/2SEEQlty3Bc>
youtube「天城流エクササイズ首」



乳腺炎



歪んだ顔



<乳腺炎>

最近、乳腺炎が多くなっている

女性？ 実は・・男にもあるのだ・・
その原因は咀嚼不足よっておこる

右側は小腸系 左側は大腸系のストレスで
肩甲骨と手の金星丘のところを「ほぐす」と改善される

乳腺炎は・・腕のどこが判らいけど痛い・・
肩が重かったり、腕があげにくい、
原因は乳腺炎と言われる胸のシコリの事が多い

原因は咀嚼不足による胃腸系のストレスからくる

最近、咀嚼不足の人が多いせいか？
この乳腺炎になっている人が多く存在している

図の肩甲骨の上を爪で引っ掻くようにほぐす

手の金星丘と言われる部分を骨から
はずすようにほぐすと改善する
それでも効果が無い場合は医師に相談する事

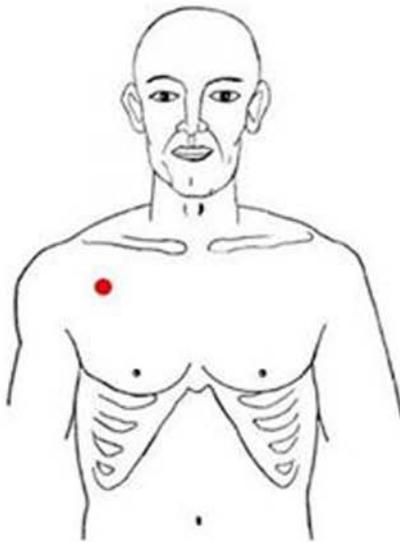
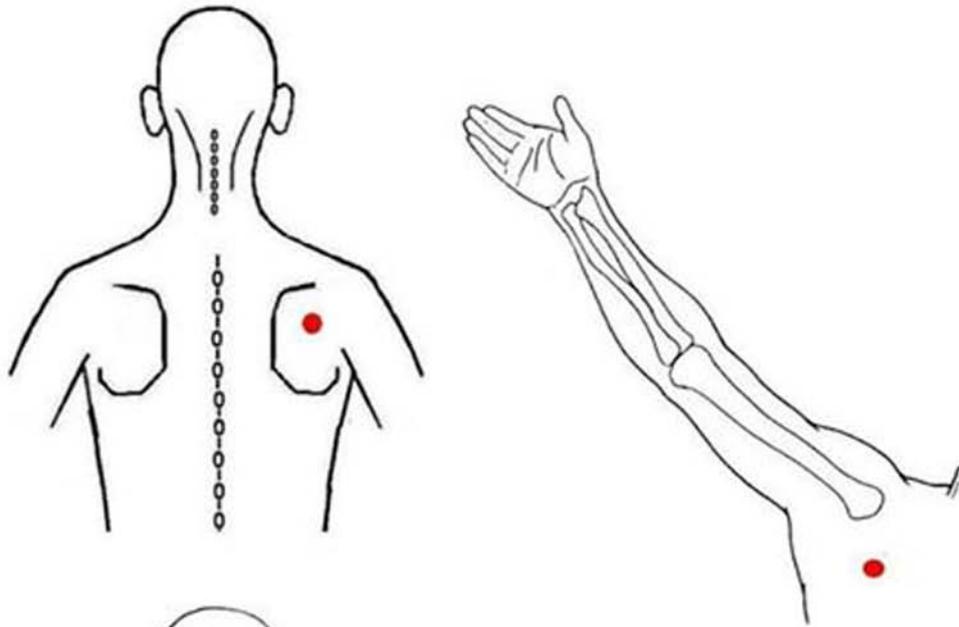
最近女性に多いのこの症状は乳房の部分にシコリができる

乳製品が多く摂ってしまっていて起きる事が原因と言われていますが
この乳腺炎ができてしまうと、腕が上がりにくい、
足が上がりにくいなどの症状になって、
更に頭痛までとつながってしまうとの事

左右の頬骨がアンバランスで膨らんでいる場合は
乳腺炎を疑った方が賢明です

胸をつかんで奥の方に硬いものがあつたら・・乳腺炎
解決策は簡単で同じ側の肩甲骨をほぐすと解消されます
もし改善しない場合は・・早急に婦人科に

40肩・50肩の痛み



40肩・50肩は肩の炎症でも何でも
ない、鎖骨の下と肩甲骨のところ、
腋の下の真ん中のところの3か所の
滞りが主な原因
この3か所をほぐすと改善される

<40肩・50肩>

腕を上げた時にズッキーーンと、
今まで経験した事がないとんでもない痛みが走る

40肩50肩だ！！

不思議だが 60歳になっても50肩・・・？

冗談はさておき この痛みの治し方は
大胸筋が肋骨に癒着しているのと肩
甲骨の中央に滞りがあって、腋の下の奥に腱が癒着している

腋の下は飛び上るほど痛いので
そっと指の先で腱をずらすように

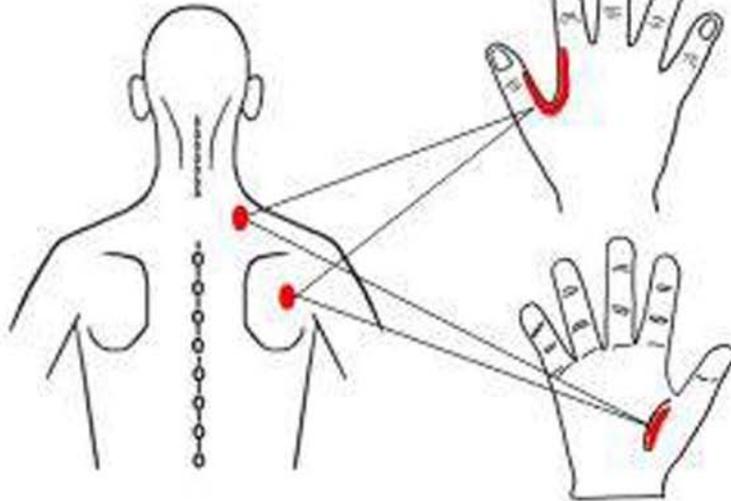
すべての痛みは筋肉と腱が癒着して起きる
腱を「のばす」 筋肉を「ほぐす」
筋肉と腱を骨から引き離すように「ゆるめる」

うまくやれば・・・7～8分で痛みは嘘のように無くなる

「肩の調整」動画はコチラ
<https://youtu.be/4HxFbCKfofU>
youtube「天城流エクササイズ肩」



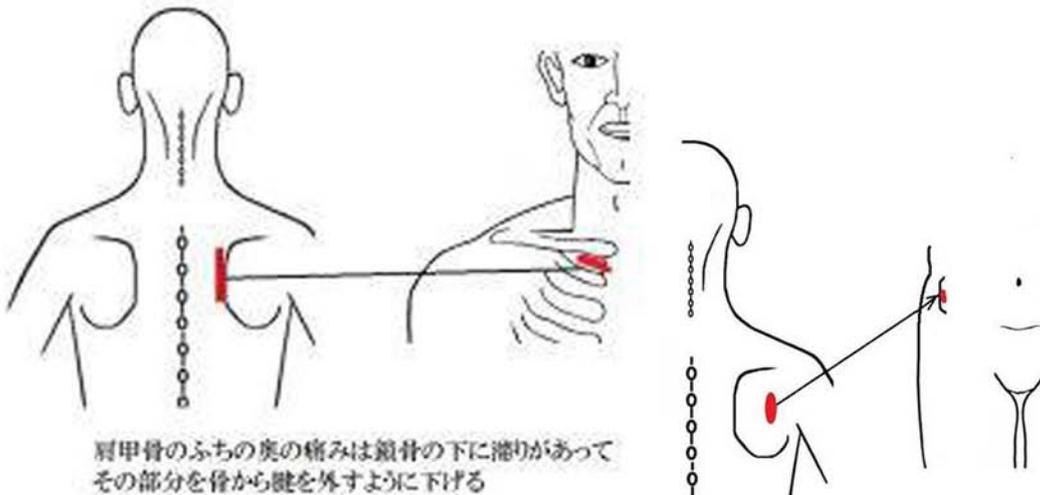
肩の痛みと肩甲骨の痛み



肩の痛みや肩甲骨の痛みは合谷(ごうこく)とされている
 人差し指と親指の間の痛み
 肩甲骨の痛みは金星丘と呼ばれる親指の付け根の痛み
 のところに滞りがあるこの2か所をほぐすと肩と肩甲骨の痛
 みは緩和する

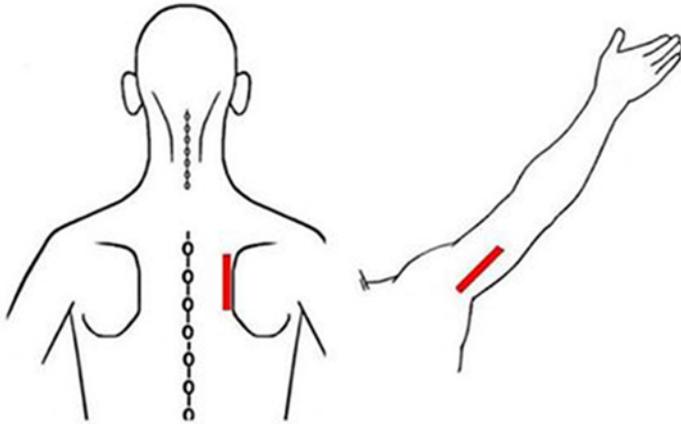
肩甲骨のふち奥の痛み

肩甲骨の痛みと凹み



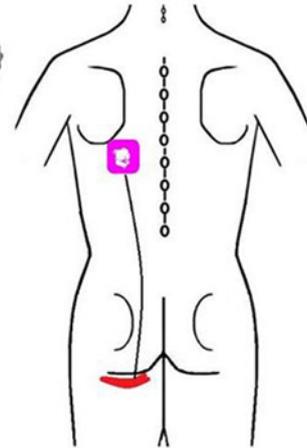
肩甲骨のふち奥の痛みは鎖骨の下に滞りがあって
 その部分を骨から腱を外すように下げる

肩甲骨の痛みの対処法

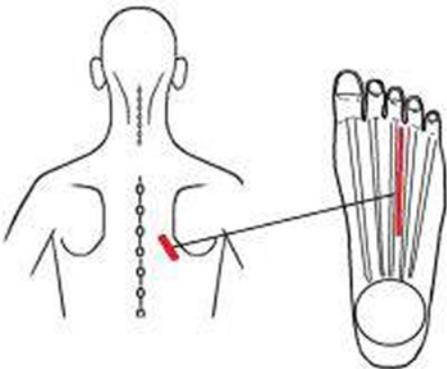


肩甲骨の内側の痛みは上腕から肩にかけての骨際の滞り
があって上腕から肩口にかけて骨際をほぐすと肩甲骨の
内側の痛みは緩和する

背中内側の脂肪



肩甲骨のふち奥の痛み



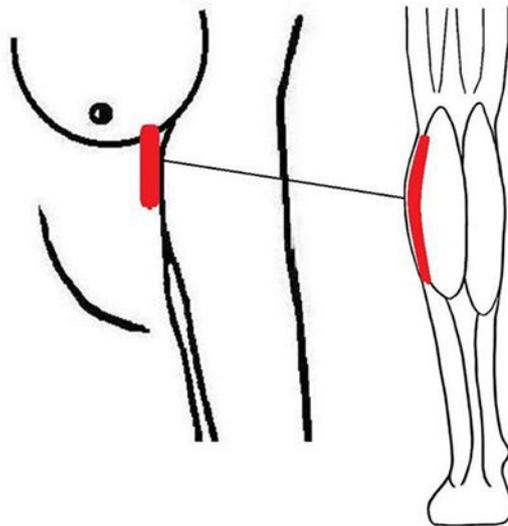
<肩甲骨の痛み>

手が届かない肩甲骨の痛み
指圧、マッサージ、カイロに
行っても、なかなか治らない
それは原因が全然、
違うところにあるから
原因は上腕の骨と筋肉が
癒着して起こるので
上腕の骨と筋肉を
離すようにすると改善する
呼吸をすると奥の方が
呼吸が出来ないほどの
痛みは違うところに原因がある

<肩甲骨の下の疼痛や脂肪>

この痛みと脂肪を取るには
お尻の下側を横にずらすように
ほぐすと・・・
アレっという間に小さくなる

乳がんの手術後の痛み



<乳がん手術後の痛み>

乳がんの手術痕が痛む

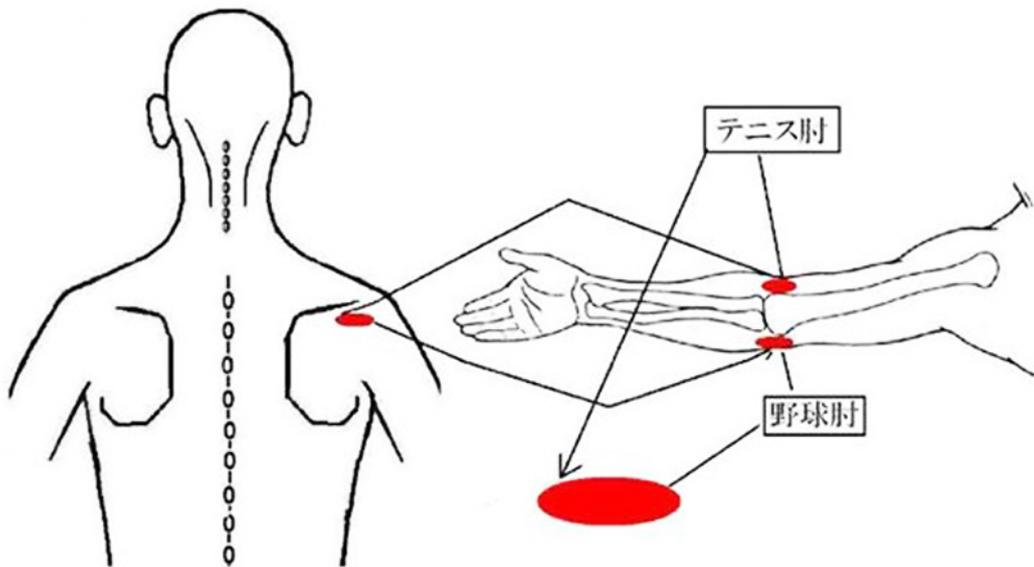
某病院で勉強会 4年間 乳がんの手術の痕が痛んで治らない

原因は手術の時に負担がかかってしまった
足のふくらはぎが滞ったままだったので・・・傷跡が痛んだ

4年間苦しんだ痛みは
ふくらはぎをほぐしただけで数分で解決

身体はまだまだ不思議な世界である

テニス肘・野球肘

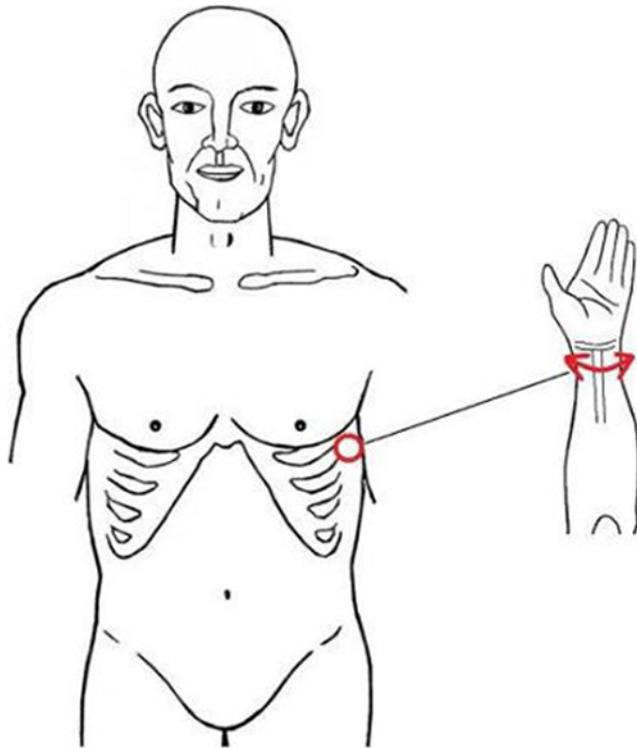


テニス肘、野球肘と言われる肘の痛みは肘の炎症ではなく肩甲骨の上部に滞りがありその部分をほぐすと治る

<肘の痛み>

肘の痛みは肘には原因は無く肩甲骨の上部のところが滞っている
図の赤い部分をほぐすとテニス肘、野球肘は改善される

手首を回すと痛い



<手首の痛み>

手首を回すと痛む この痛みはどうしていいか？

本人も、治療家も、お医者さんにも・・・判らない

でも・・・簡単です

脇腹である肋骨の赤い部分を触ってみて下さい

痛むはず・・・そこを肋骨から引き離すようにほぐすと

痛みは・・・あっと言う間に解消です

世界中にいる弟子達に向けて、

シェア投稿シリーズを続けて・・・いるけど

どうして？ 一般公開の投稿を？ との疑問を持たれているけど

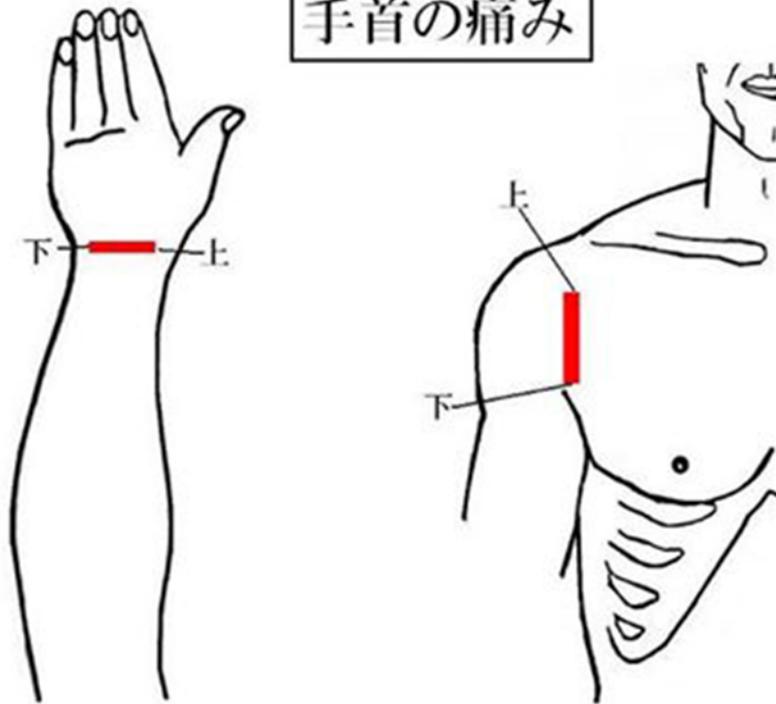
伝えなければならない技は・・・生きている間に・・・伝えなければ・・・

間に合わない

まだ・・・100分の1も投稿は終わっていないし

数日に一枚は・・・新しいテクニックが生まれているから

手首の痛み



手首の腱鞘炎と言われる痛みは手首の炎症ではなく腕の付け根に滞りがあって手首の痛みの原因になっている
親指に近い所は腕の付け根の上の方で小指にちかいは腕の付け根の下の方に滞りがある
腕の付け根をほぐすと手首の痛みは解消される

<手首の腱鞘炎>

アシュタンガヨガや

力作業をしている人に起こってしまう手首の痛み

腱鞘炎と言われるほど 熱く、

ウツ呻きたくくなるような激しい痛み

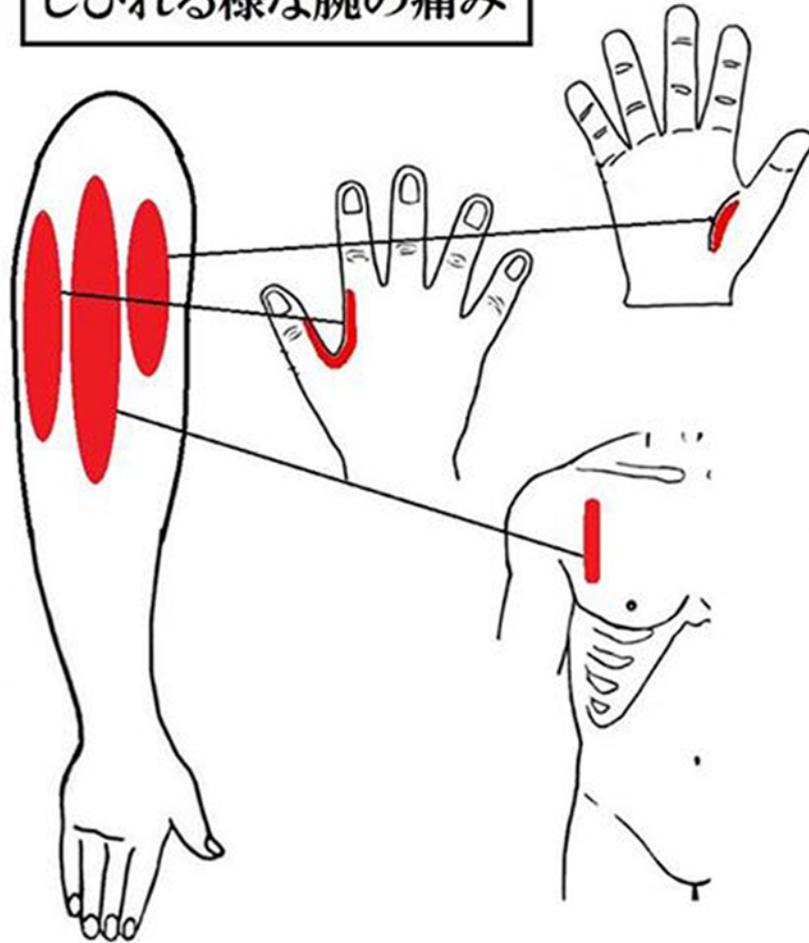
この手首の腱鞘炎は腕の付け根に原因がある

腕の付け根を縦方向に

大胸筋に繋がっている太い腱をずらすように「ゆるめる」と嘘のように痛みは無くなる、

天城流湯治法の痛みの手当法は即効で・・・どんな痛みでもその場で改善しないのは手当する場所が違っている

しびれる様な腕の痛み



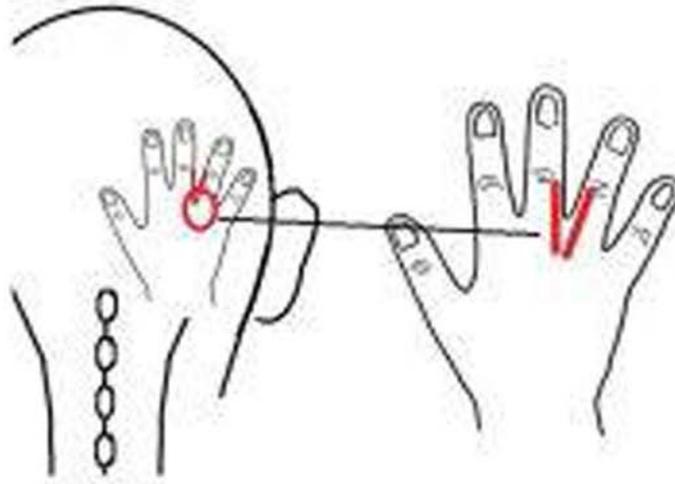
<肩の痺れ>

今回は肩の痛みです 最近多い、原因の判らない肩の痺れ

寝ていて、寝返りを打った時に下にしたときの異常な痛み
どこを触っていいか？判らない疼きような痛み
どこに行っても治らない・・・

原因は手や胸に滞りがある
合谷とかの手も骨から筋肉を引き離すように
胸は肋骨から大胸筋をはがすようにすると
アッと言う間に改善します

手の甲の痛みは後頭部に滞り



<手の甲の痛み>

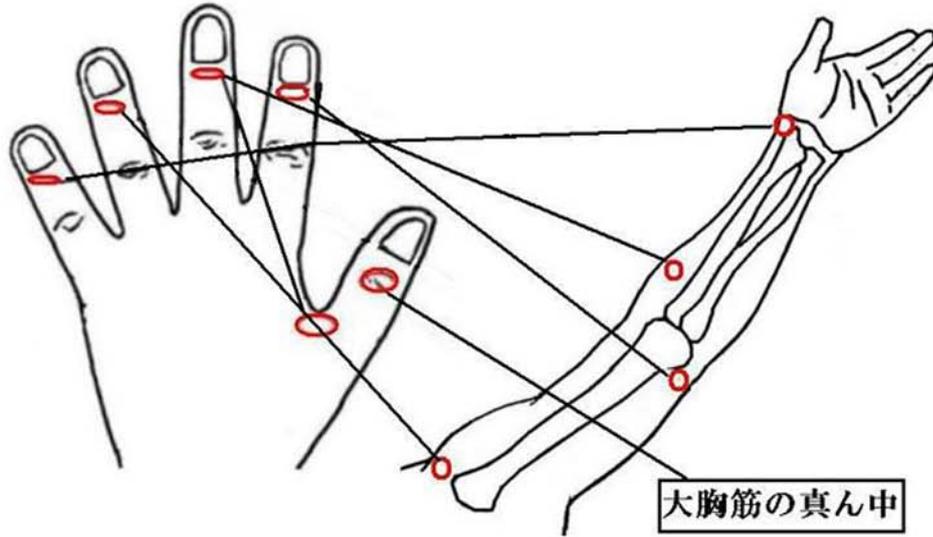
手の甲の治らない痛み

どこをほぐせばいいのか判らない手の甲や指の間の痛みは
なんと・・・後頭部の耳の後ろが滞っている

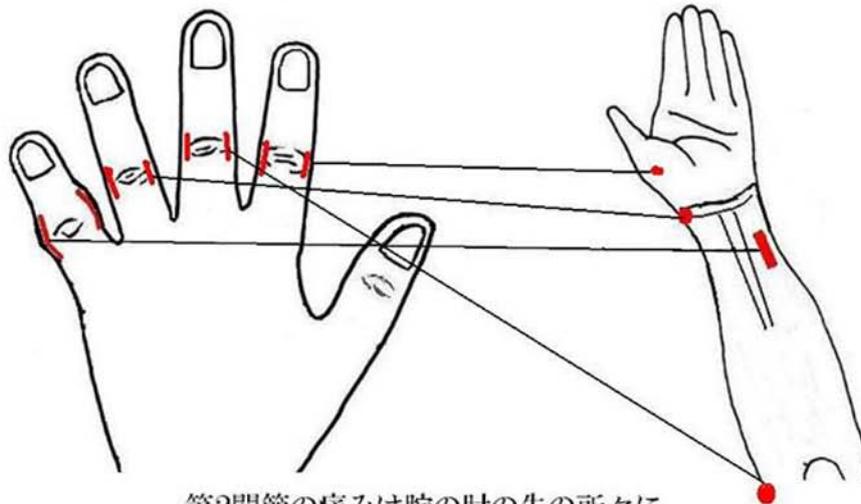
そこをほぐし緩めると・・・手の甲のしびれも痛みも治まる

試してガッテン・・・よりは・・・
ひよっとして効果があるかも・・・

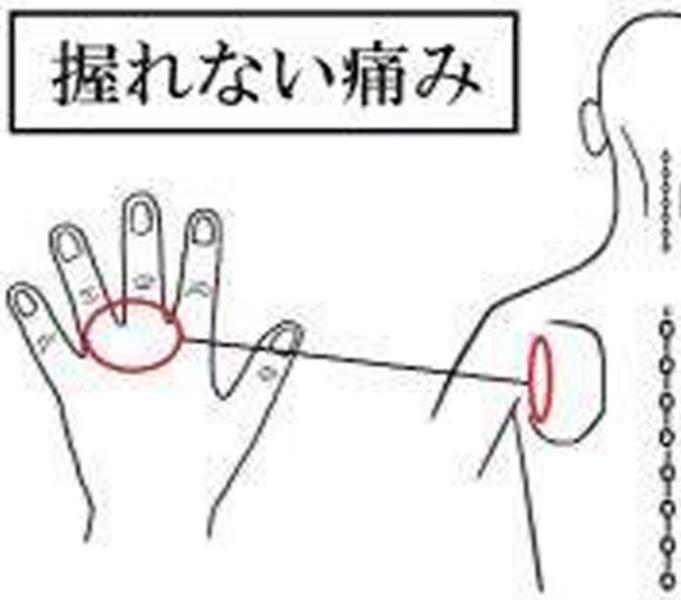
第1関節の痛み



第2関節の痛み



第2関節の痛みは腕の肘の先の所々に滞りがあり、そこが影響しているそこをほぐすと痛みは緩和される



<指の痛み>

リュウマチや原因の判らない症状での指の痛み

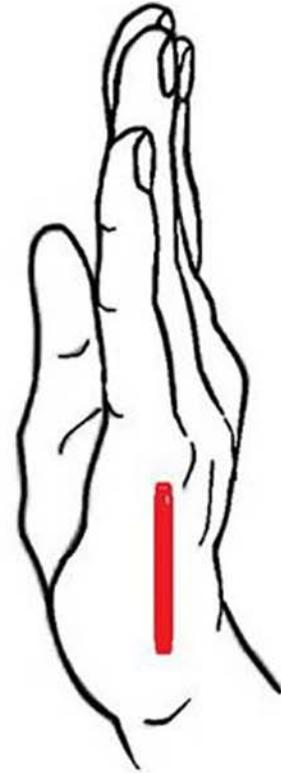
指の部分が痛みを発している訳でなく
全然違う部分の滞りが原因で起こる

図の部分をはぐすと痛みは緩和・・・

痛みが緩和されるので指を動かせるようになると
変形などを抑える事ができる

<握れない手の痛み>

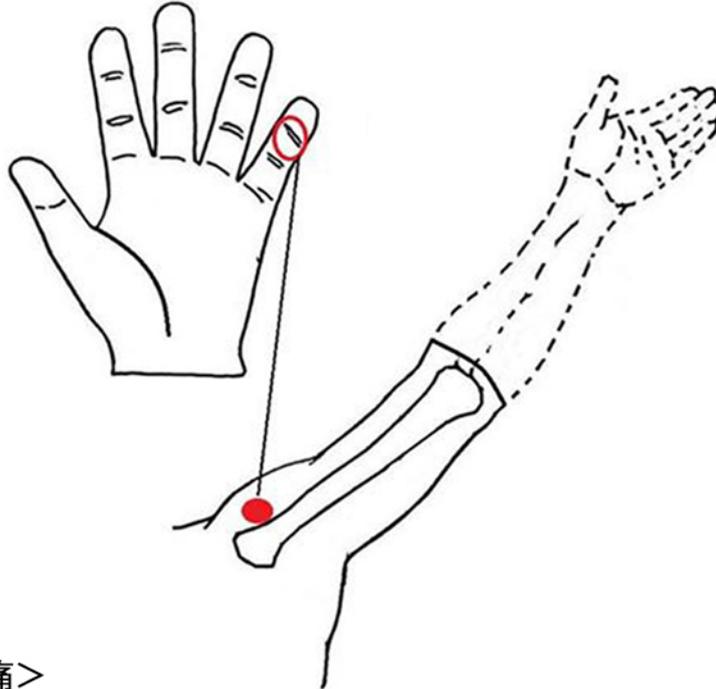
1か月前にサーフィンをして突き指をした・・・
1カ月経っても・・・上手く握れない手の痛み
その痛みの原因は・・・肩甲骨にあった



<手首のガングリオン>

ちょっと特殊な症状
図の様な親指側の手首のところに出来るガングリオン
小指側の原因かもしれません

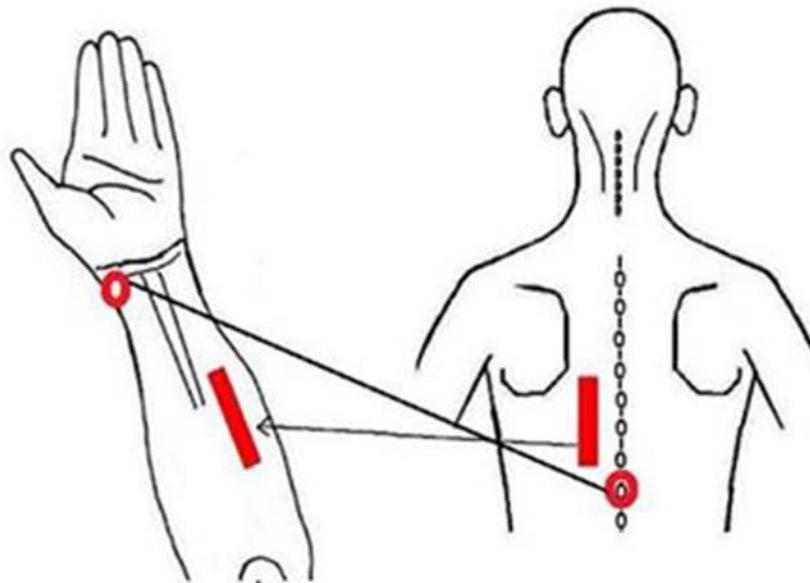
無いはずの小指が疼く



<幻肢痛>

無いはずの小指が疼く 事故で肘から先を失って・・・しまった人
存在しない小指の先が痛いという・・・??原因は何だろうか??
考えたら・・・天城流湯治法の痛みの原因の理論のひとつ
"手や指などの先端の方が痛い場合は根元の腕の付け根に滞りが
あってそこが原因で痛みを感じる"
まぐれで・・・「疼きが」無くなった
健全なる身体には健全なる魂が宿る」
と書いた文が思わない気づきがありました
自分では今まで「健康や健全の概念」がある程度分かっていたもの
の言葉に出すとどんな?
はっきりと・・・判ったような・・・気がします
障害を持った人でも・・・自分の身体を愛し、慈しみ、
大事に扱っている人が健全で健康な身体を持っていると思います
五体満足でも自分の身体に「ダメになった」「動かなくなった」
「年取った」「太った」などと自分の身体に不平不満をぶつけて
いる人は健全ではなく健康では無いと思いました
如是體 (によぜたい) と言います

背中の痛み



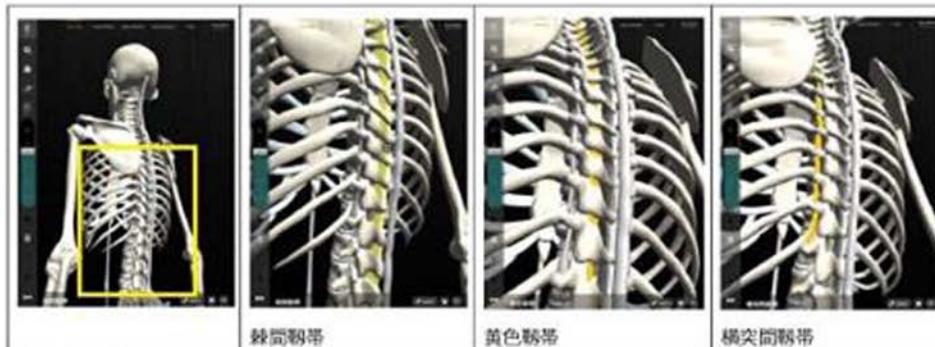
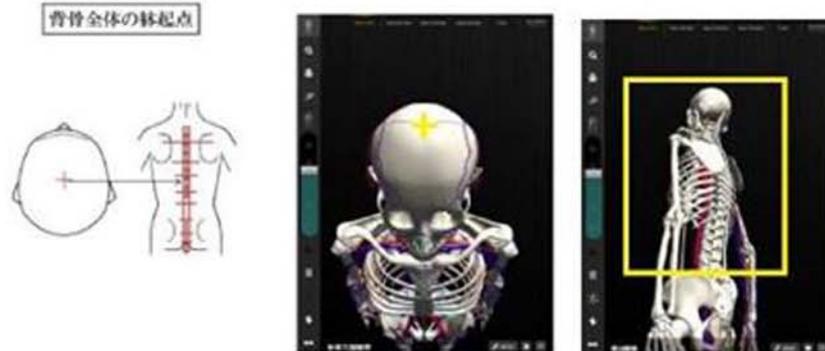
人の身体は手の届かないところの疾患には必ずその部分の代わりに緩和できるような部分がある
背中の痛みは肘から手首にかけてのところに当たる部分でそこをほぐすと背中の痛みは緩和される
慢性化したものは背骨が歪んでいる可能性があるので充分ほぐした後に整骨をした方がいい

<背中の痛み>

背中の痛み、首の痛みなどの手の届かない場所の痛みや難しい痛みは全然違うところに原因がある

背中の痛みは前腕の部分・・・
背骨の痛みは手首のところに原因があつてそこをほぐすと痛みは緩和する 試して損は無し

1-3 背骨全体の棘起点



背骨全体の棘起点

前頭部と後頭部の間に百会を言われる部分がある

ここを爪やピックで十字形を描くようにきると（十字形にきらないと3つの棘間靭帯、黄色靭帯、横突間靭帯は反応しない）

- (1) 3つの靭帯が刺激されて緩むのか？
- (2) 刺激する事によって何かの？信号が出されて反応するのか？
- (3) 刺激する事によって何かが分泌されて緩むのか？

※ まだ・・解明できてはいないが背骨全体が緩む

<背骨全体をゆるめる>

背骨全体の棘起点

前頭部と後頭部の間に百会を言われる部分がある

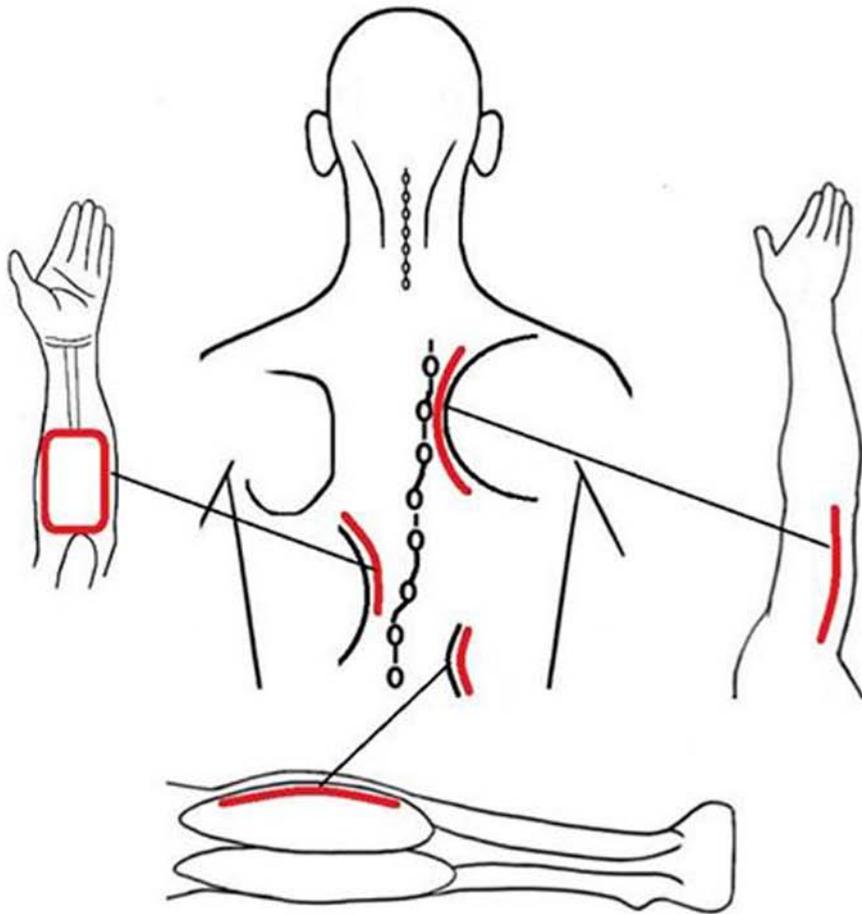
ここを爪やピックで十字形を描くようにきると

（十字形にきらないと3つの棘間靭帯、黄色靭帯、横突間靭帯は反応しない）

- (1) 3つの靭帯が刺激されて緩むのか？
- (2) 刺激する事によって何かの？信号が出されて反応するのか？
- (3) 刺激する事によって何かが分泌されて緩むのか？

※ まだ・・解明できてはいないが背骨全体が緩む

特発性側弯症



<特発性脊椎側湾症>

突発性脊椎側湾症

十代の女性に起こってしまう原因の判らない、
この症状は図の部分の滞り
右側の上腕筋とふくらはぎの外側
左の前腕筋をほぐしただけでかなり改善する

脊椎側弯症・・・先天的なものも・・・
少しは効果があります

そもそも、なぜ？脊椎が曲がってしまうのか？

体內的に原因が無ければ
筋肉のアンバランスからおきている事が多い

まずは図の右の肩甲骨の膨らんだ部分
これは上腕筋が上腕骨にくっついてしまっておきている

この部分を骨から筋肉を引き離すようにほぐすと
膨らんだ部分はひいていく

左肩甲骨の下の部分は前腕筋の筋肉が
前腕骨にくっついてしまっておきているので
ここの部分も骨と筋肉を引き離す

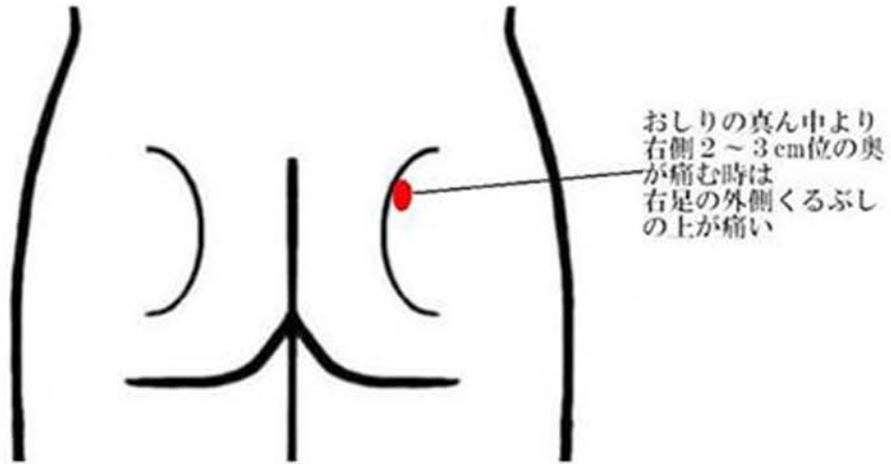
右の腰上の膨らみは右足のふくらはぎの
外側がくっついてしまっておきているので
その部分も骨とふくらはぎの筋肉を引き離してまえば
不思議です・・・かなり改善します

自分で・・・できます

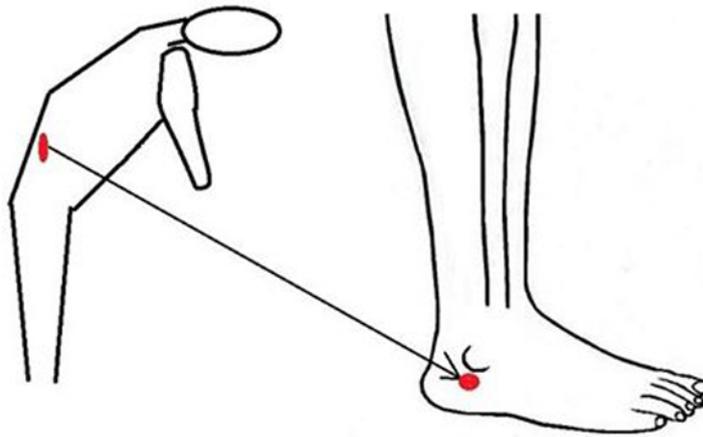
「側湾症ほぐし方」動画はコチラ
<https://vimeo.com/100562245>
vimeo「脊椎側彎症」



仙骨の深いところの痛み



腰を曲げて起こした時に
痛む腰の奥の痛み



<腰痛>

ギククリ腰以外の強烈な腰の痛み

ギククリ腰以外にも原因の判らない強烈な痛みがある

腰を施術しても一向に改善しない場合に
図のような部分が滞っている

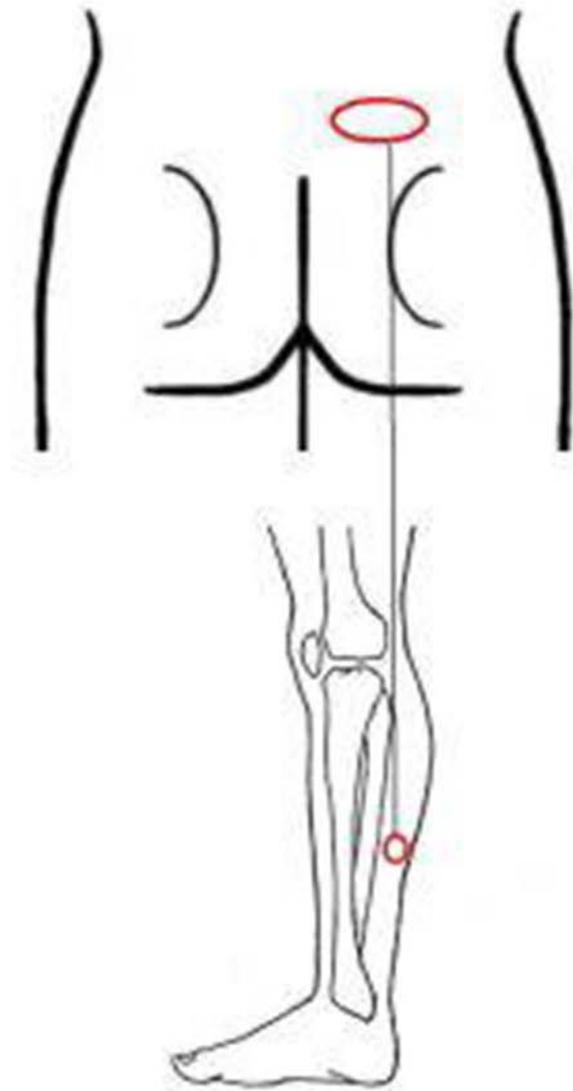
図の部分の骨の部分に細い腱が癒着していて
腰が引っ張られて・・・痛む

細い腱なので判りにくい・・・
爪先でセロテープをはがすように引き離す

腰痛の動画はコチラ
<https://youtu.be/vWpeU2mjDAI>
youtube「天城流エクササイズ腰」



ぎっくり腰



ぎっくり腰はふくらはぎの筋肉の下側に癒りができると起こる。

<ぎっくり腰>

突然、襲ってくる、ギックリ腰、
私は63年間に4回ほど経験しました。

特にテニスを週に5回ほどやっていた頃に4回ほど・・・

ギクッときた瞬間！！
1週間はどんな風に身体を動かしていいか？
判らないぐらい・・・何をやっても唸るぐらい痛い、

トイレに行っても、どういう風に座っていいか？
いったん座ったら・・・どんな風に立てばいいか？
それぐらい痛いのです

ところが・・・ぎっくり腰は 腰のダメージではなく、
ふくらはぎの滞りに原因がある事を発見

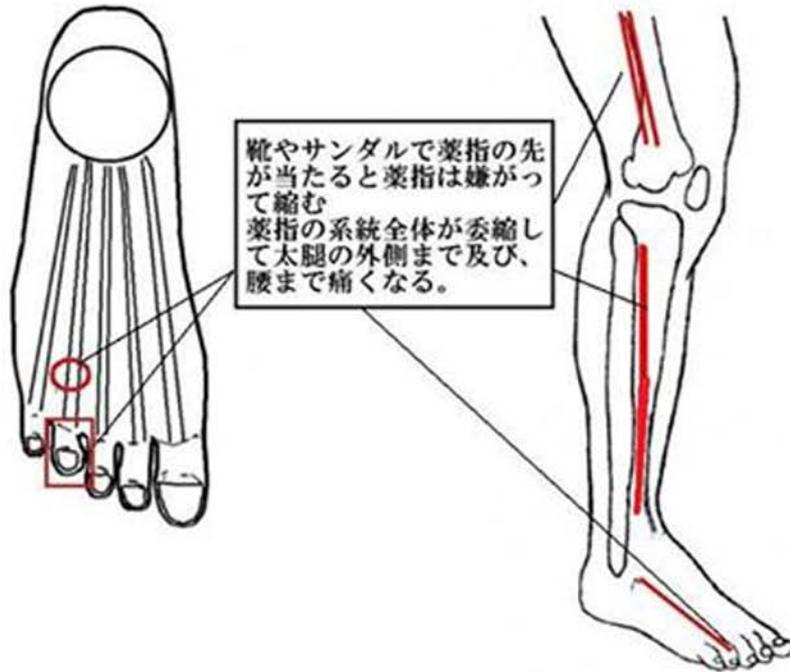
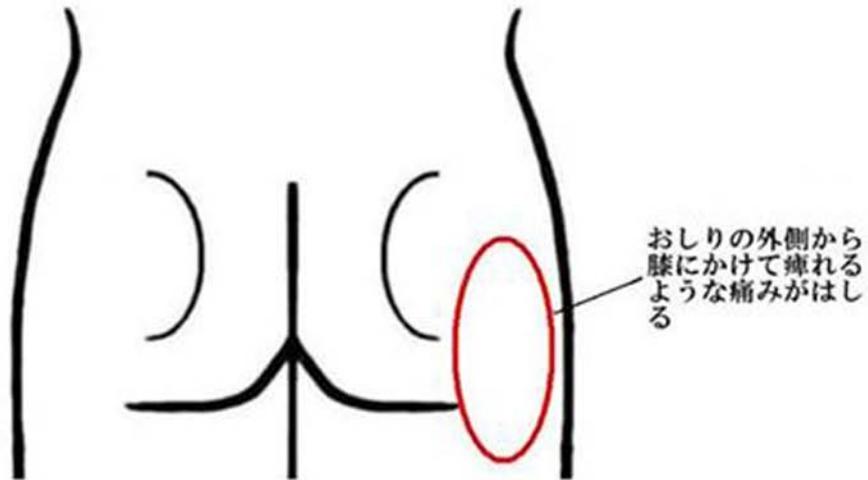
ギックリになる前は・・・
ふくらはぎに違和感があるはず・・・

もし・・・なってしまった時も、
ふくらはぎをほぐすとリカバリーが早い
ここの部分は相当痛いので、
指を押し込むように「ゆるめる」のです

腰痛の動画はコチラ
<https://youtu.be/vWpeU2mjDAI>
yotube「天城流エクササイズ腰」



お尻から膝にかけてのしびれ



<脊柱管狭窄症>

脊柱管狭窄症と言われる、この痛みは
お尻から膝までに起こるしびれるような痛みで
はっきりどこが痛いのか判らないけど・・・痛い

さらに悪化すると歩けなくなるほど痛む、

それでも・・・どこが痛いのか判らない

原因は・・・足の第四指が靴先に当たって、縮み、
第三指がさらに踏みつけて
第四指の指先は三角に変形してしまっているのが原因である

第四指を引っ張って伸ばし
むこうずねと太腿の外側をほぐすと、あっと言う間に改善する

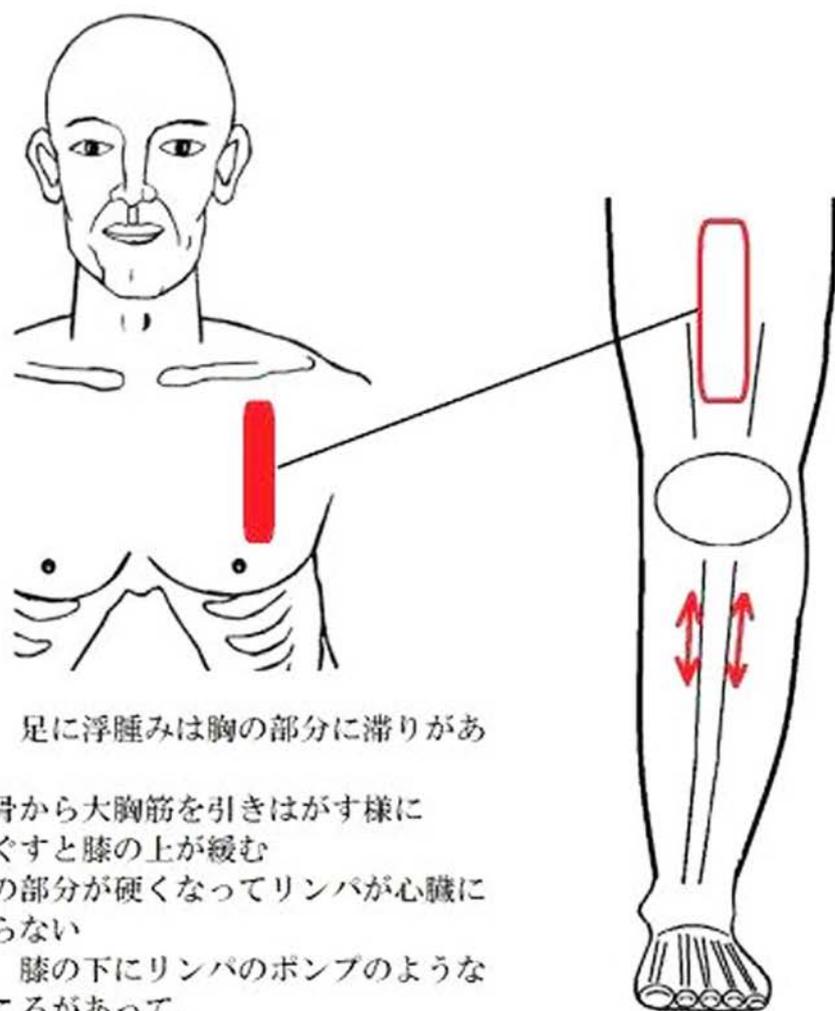
脊柱管狭窄症の多くの原因は・・・靴でした

脊柱管狭窄症 最近多いのがこの腰痛である
ほとんどの治療家が原因が判らず治すのを難渋する

原因は・・・
靴のデザインと日本人の足型とが合わない為に
第四指の指先が靴にあたり指が縮み、第三指に踏まれて更に縮む
そのため、その部分に繋がる むこうずねから太腿の脇までの
臑が縮み、おしりの横側の部分がしびれるような痛みが
おきてしまう
そのままの状態にしておくと
お尻から膝にかけてどこが痛いのか判らないまま
歩けなくなるほどの痛みまで悪化する

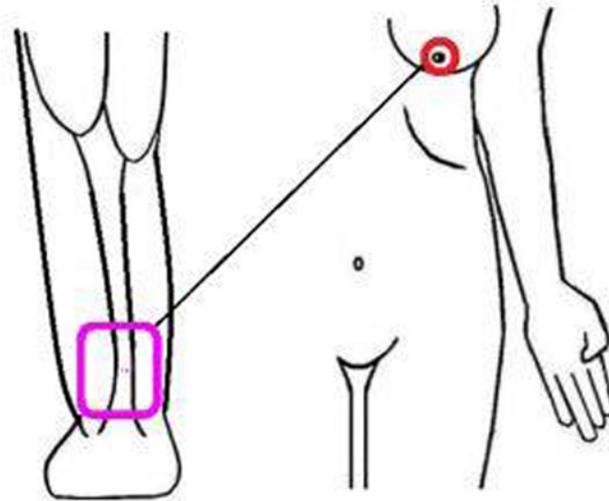
坐骨神経痛や椎間板ヘルニアに間違えられやすい
この脊柱管狭窄症を長く患うと・・・生殖器にも影響が・・・
靴の選択は アジア圏の靴はヤバイかも
この症状を抱えている人は国産の靴を

足の浮腫み



- 1 足に浮腫みは胸の部分に滞りがあり
肋骨から大胸筋を引きはがす様に
ほぐすと膝の上が緩む
この部分が硬くなってリンパが心臓に
戻らない
- 2 膝の下にリンパのポンプのような
ところがあって、
そこを指で上下するようにほぐすと浮
腫みは少し減って
- 3 足首にもポンプがあるのでスク
ワットをやって、動かす

足首のセルライト



<足の浮腫み>

象の足のように浮腫んでしまう足は・・・

膝上の部分に硬く滞ったところがあって
足先に向かったリンパ液・血液が戻っていかずに浮腫んでしまう

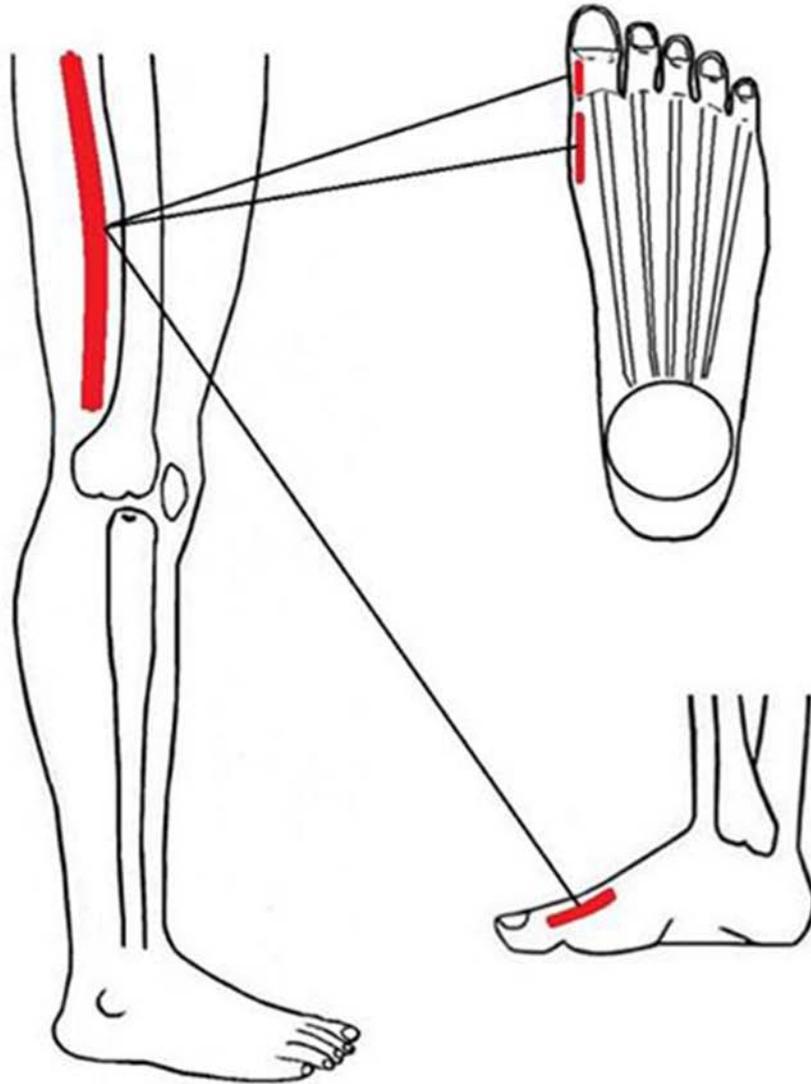
膝上の硬くなったところは胸のところが硬くなってしまい、
起こるので胸の部分をほぐすと膝上は柔らかくなる

リンパ液・血液の戻っていく道が出来たら
膝下の部分にポンプの様な部分がある

その部分を指で上下するとリンパ液・血液が戻り
足の浮腫みは減っていく

更にアキレス腱の上が硬くなっていると戻りにくいので
その部分は・・・驚く事に・・・乳首を揉むと柔らかくなって
足の浮腫みは驚くほど改善する

太腿の外側を緩める



<オシリの外側のしびれ>

オシリの外側のしびれ 太腿外側の躰起点

最近思いついた 30個目の躰起点
躰起点とは身体に存在する
様々な系統 血液の流れ リンパの流れ
神経の流れ 運動系の流れ パワーの流れがあって、
その部分のある場所をちょっと揺らしただけで・・・
緊張がとれて いい具合に緩んでしまう
そんな場所が躰起点という

その躰起点をまた新しく発見
30個目はオシリの痛みや痺れに効果が出る
腿の外側の緊張をとる場所である

<太腿外側のシビレ>

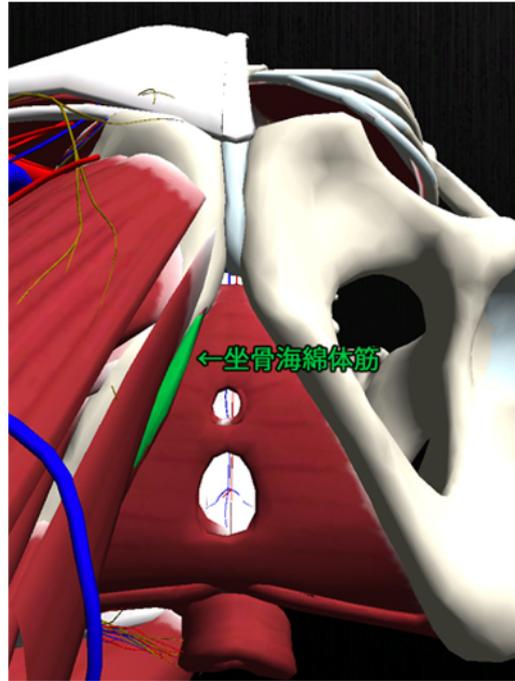
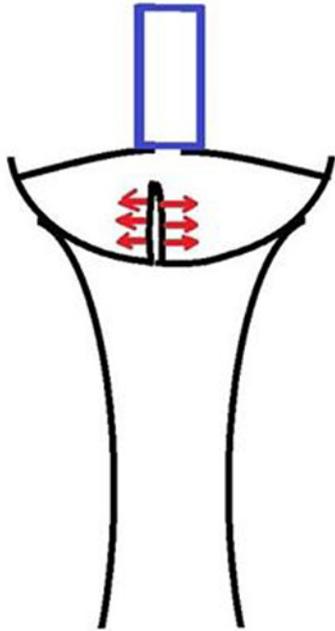
最近・・・シェアお願いシリーズに協力してくれる人が
多い事に感謝しています
一人でも具合が悪い人が少なくなって、
いけばいいなあーと思い・・・
それと、身体を治せる人が多くなってくれば・・・
いいなあーとも思って
続けています・・・更なる協力をお願いします

自分で治す事が前提ですが今回は人の手を借りました

旭川の弟子、金子幸子さん・・・彼女の手にかかり、
太腿外側のシビレが取れました

20代の頃、空手で切ってしまったアキレス腱の後遺症だと思います
足の甲の第4指と第5指の延長線上に妙な膨らみがあって、
触って押してみたらブヨブヨ・ゴリゴリしていて
それを・・・ほぐしたら
あっという間にシビレが解消
それどころかポテンシャルが上がり、走りが早くなりました

まんころ分け



↑ Team Lab Bodyより

坐骨海綿体筋について「船戸和弥のホームページ」
Rauber-Kopsch解剖学より
[http://www.anatomy.med.keio.ac.jp/funatoka/
anatomy/Rauber-Kopsch/2-27.html](http://www.anatomy.med.keio.ac.jp/funatoka/anatomy/Rauber-Kopsch/2-27.html)



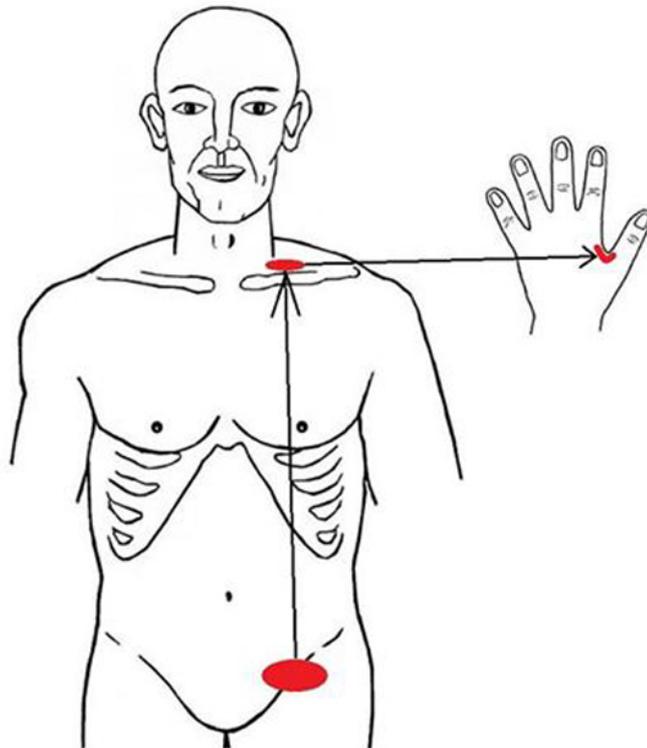
<尿漏れ>

尿漏れって・・・どうすれば？
中年女性に聞かれて・・・おんなじゃ・・・ないので・・・
「女になったと思って、考えて下さい」
・・・ンーーーーン アッ、何となく解かった
尿漏れは、腹部を鍛えても治らない
何故ならば恥骨の縁の奥が硬くて
膣力が弱っているかもしれないと考えて・・・いますが
女では無いので・・・
男の生理のメカニズムで判断しますが
多分、同じだと思うので咀嚼不足で胃腸が下がってしまい
恥骨の底に圧力がかかり恥骨のふちが硬直して硬くなり
尾骨のふちも硬くなって・・・柔軟性が無くなり、
しまりが悪くなっているのだと思います
年にとって歯が悪くなり食べ物を噛めなくなると
尿漏れはひどくなっているような気がします

基本は咀嚼不足・・・恥骨の上と・・・尾骨の部分をほぐします
尿漏れについてのエクササイズやトレーニング・・・
いずれの意見も対処病理学的な事柄ばかりですが
60歳70歳の人に向かってトレーニングは
あり得ない硬くなったしまった身体や内部を
さらに鍛えて硬くする？ これも・・・あり得ない・・・
もっと身体の事・・・知らないと基本は咀嚼不足ですと・・・
そして・・・恥骨の上と・・・尾骨の部分を・・・

生殖器の分かれ目（坐骨海面体筋）を・・・
片方ずつ外側に広げていきます
最初はピリンと相当に・・・痛いです
大事な骨のふちの奥が柔らかくなって子宮全体もゆるみ
「子宮筋腫の硬直などの引きつり」が楽になります
男性の場合は恥骨の上をほぐすと前立腺肥大に効果的です
やってみると驚くほどの効果が
ヨガをやっている人はあつと言う間に開脚が楽に出来ます

ソケイの真ん中が硬い



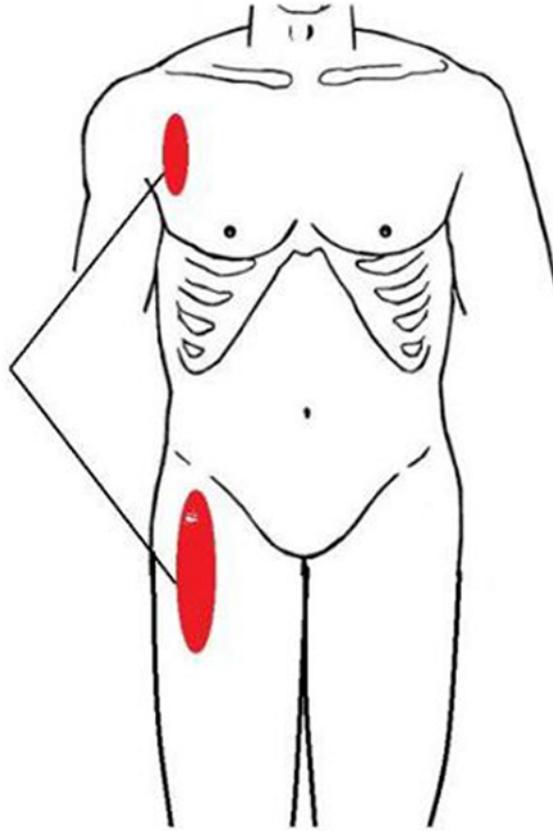
<ソケイをゆるめる>

下半身のむくみをとるのに
足だけを一生懸命リンパを流しても・・・
肝心のソケイが緩んでいないと
流れて・・・いかない

原因も・・・かたづけないと・・・すぐに・・・また戻ってしまう

ソケイが硬いのは、
鎖骨の上の部分のちょっと奥に硬い部分がある
そこを横にちょっとだけゆるめる・・・とソケイが緩むので
リンパの流れは良くなる
リンパドレナージュなどを行っている人は
ちょっと・・・ためになる情報でした

腿の付け根の痛み



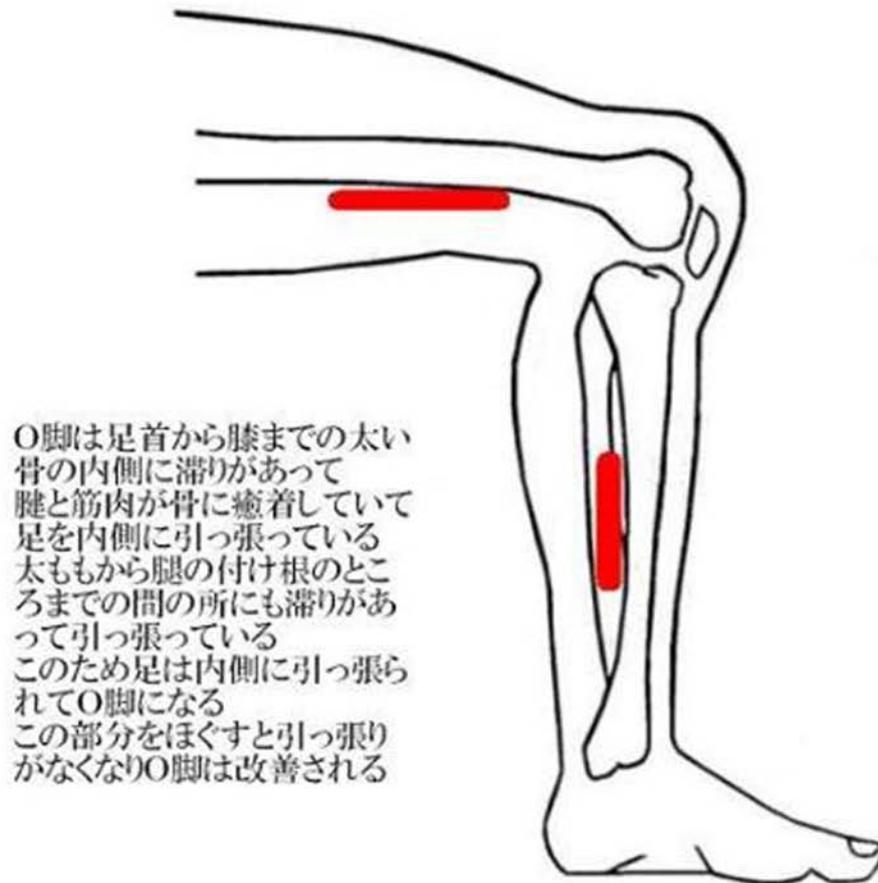
<股関節の痛み>

座っている時やじっとしている時には痛まないが・・・
歩くと痛む股関節の痛みは・・・胸の部分に滞りがあって
そこが原因で痛む

胸の筋肉を肋骨から引き離すようにほぐすと
股関節が痛まなくなる

身体は全てつながっていて不思議だが・・・
離れた所に痛みがある原因がある

○脚の改善法



<○脚>

○脚と言われる症状は太腿の内側や膝から足首にかけての内側の骨際の滞りが原因

高齢の人にとってこの症状は膝関節症につながる

図の部分を骨から外すようにすると
○脚も膝関節痛も嘘のように改善する・・・お試しあれ

外反母趾と 変形性膝関節症

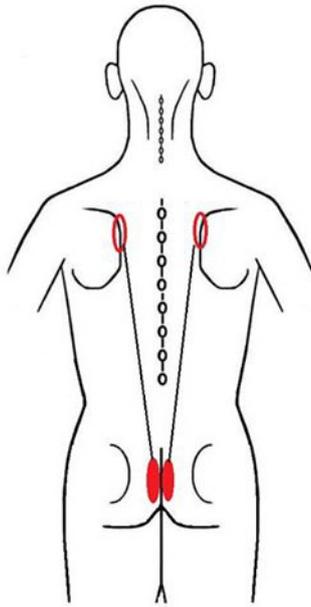


<外反母趾>

外反母趾の原因は
膝上の太腿にある飛び出た骨の上部のふち、
張り付いた筋を引き離すようにすると
親指が内側に曲がっていく力が抜ける

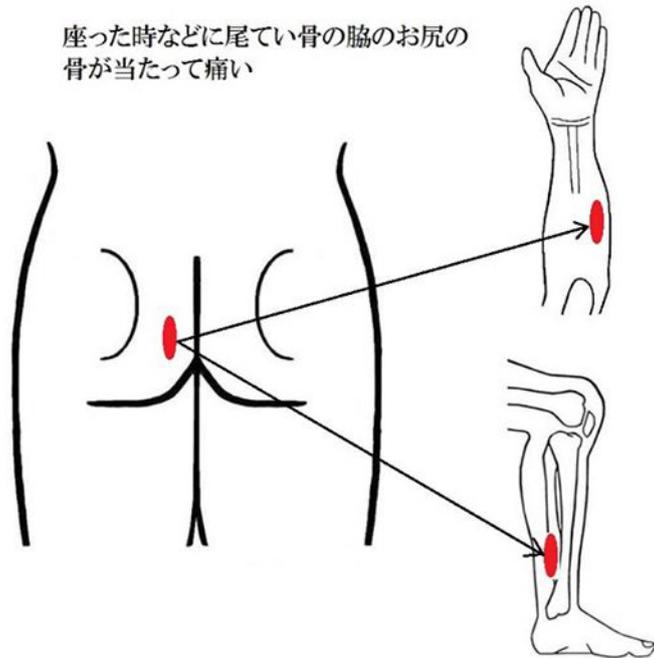
ひざ下の図の部分をはぐすと
更に親指の力は抜けて曲りはもっと無くなってくる
治療家の諸氏 試す価値はあるよ

仙骨の表面が痛む
出っ張っている



仙骨の表面が出っ張って
痛いときや
表面がつき出ている時は
肩甲骨の内側のふちに骨が
くっついていて引き上げて
しまっている
この部分をほぐして
棘上靭帯を仙骨から
引き剥がすようにすると
改善する

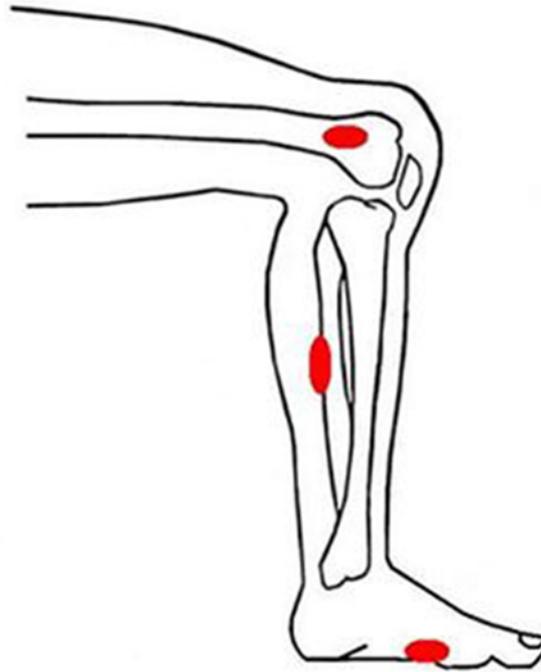
座った時などに尾てい骨の脇のお尻の
骨が当たって痛い



<仙骨まわりの疾患>

仙骨の痛み、出っ張りは肩甲骨のふちに滞りがあって
そのふちの部分をほぐすと仙骨の痛みと出っ張りは改善される
この部分が痛んだり出っ張ったりしていると
寝た時や座った時に当たって痛む

痛風

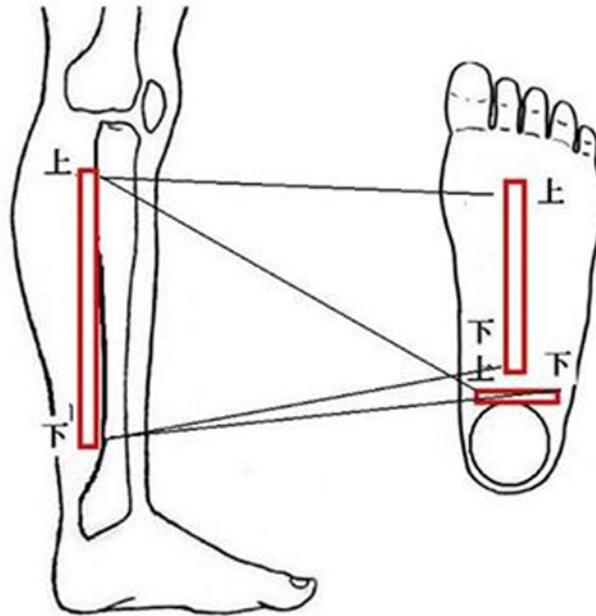


痛風は尿酸値が高くなって起こるといわれているがこの痛みの原因は足裏の真ん中ふくらはぎの真ん中膝関節の内側に滞りがあるって腱全体を硬直させている図の赤い所をほぐすと痛風の痛みは治まる

<痛風>

風が吹いただけで痛む痛風と呼ばれる
足首などに起こる痛み
どこが痛いのか判らないぐらい痛むそうだと
自分でなった事が無いから
どれぐらい痛むのか？ 判らないけど
今まで指導して 激減した人が多い
膝上の内側 膝から足首にかけての骨ぎわをほぐす
くるぶしから指先に向けての図の部分の部分をほぐすと
痛みは緩和する

足裏の痛み



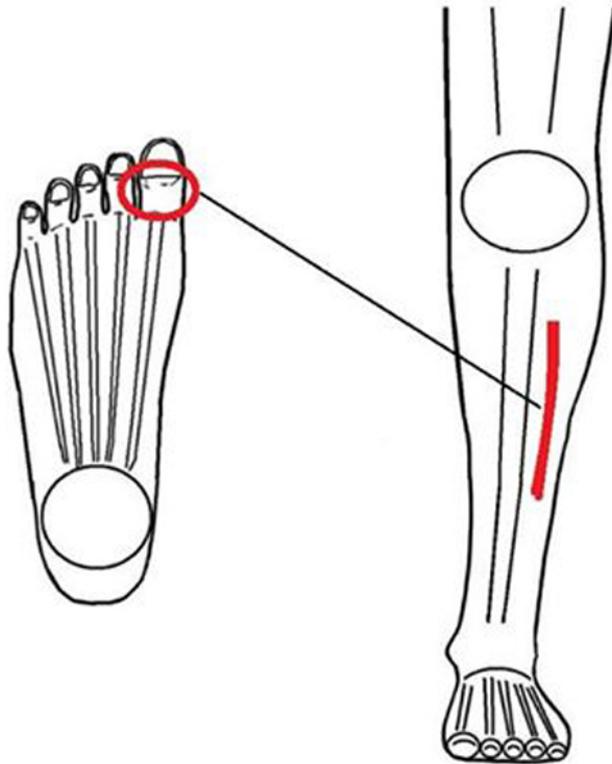
足の裏が、朝起きて、一步目を踏み込んだ時に釘でも刺したかと思うぐらいの痛みが走る
2~3歩、歩くと痛みは軽くなるが、翌朝、また痛いだんだん痛みは激しくなって歩けなくなるぐらいの痛みが増していく
原因は膝からくるぶしにかけての骨際の滞り、
ここをほぐすと痛みはなくなる

<足の裏の痛み>

雪が積もって長靴を履くようになった時期
朝起きて、立ち上がった時に
三角の積み木を踏んでしまったような激痛
得体のしれない足裏の痛みがあって歩けない

これは長靴を履いて歩くと、
足を上げた時に膝から下の筋肉を使って
引き上げるので、この部分が滞る
それが原因で・・・突然・・・痛む
膝から足首にかけて骨からふくらはぎの筋肉を
引き離すようにほぐすと・・・
エッって言うぐらいに・・・痛みは軽減する

足の第1指の痛み



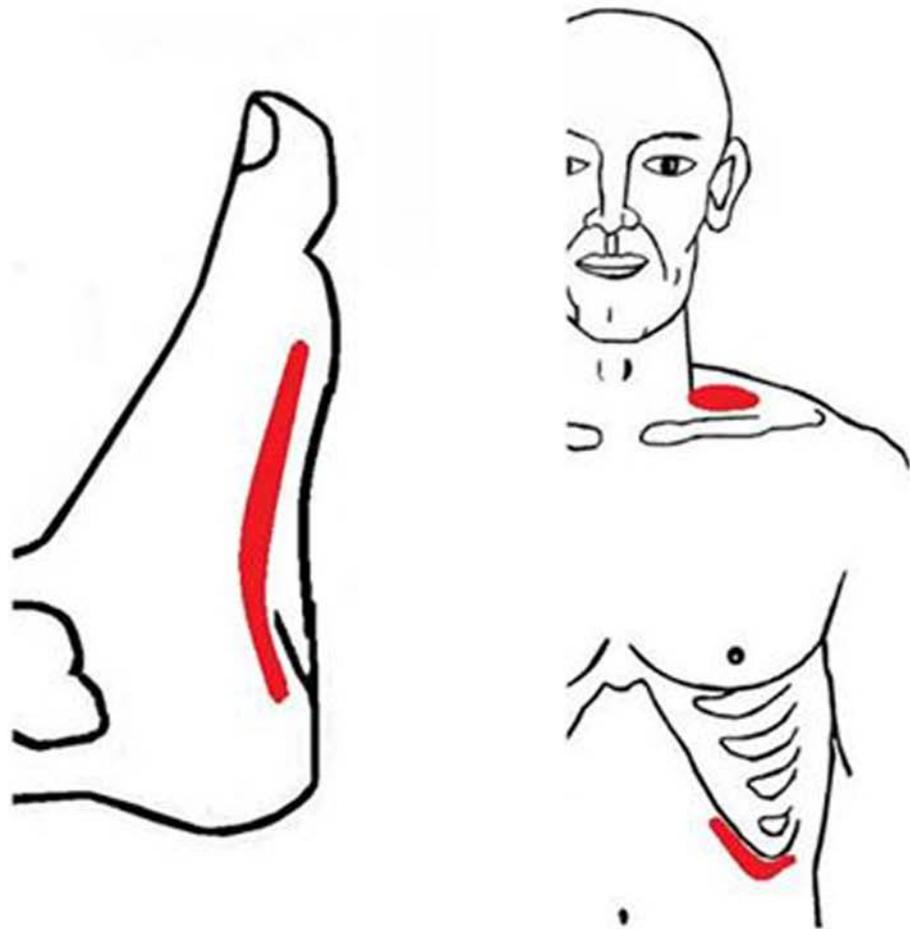
<足の親指の痛み>

原因不明の第一指の痛み

ぶつけた訳でもない、くじいた訳でも無いのに・・・
突然痛くなる第1指の痛み

むこうずねの滞りで、むこうずねの骨の際を
引き離すようにほぐす

足先の冷え



<足先の冷え>

足先の冷えは給水量が足りない

寒くなって冷ための水を飲まなくなってしまうと
身体を含む足先は冷える

よく身体を冷やさない為に白湯を飲むようにとされているが
給水に白湯を使うと白湯では金魚も植木も育たないように
身体のエネルギーは育たない

アーユルベーダや漢方の理論はインドや中国は水が良なくて
沸かさないと飲めないからの理論だと思う

冷たい水を飲むと身体が冷えるのであれば
ネイティブアラスカなどの北国の人は免疫が落ちているのですか？

反対に体温は高い人が多い

もともと日本は水の国なので なるべく普通の水を
1500cc~1800cc
を飲んだ方が代謝は良くなって身体は冷えない

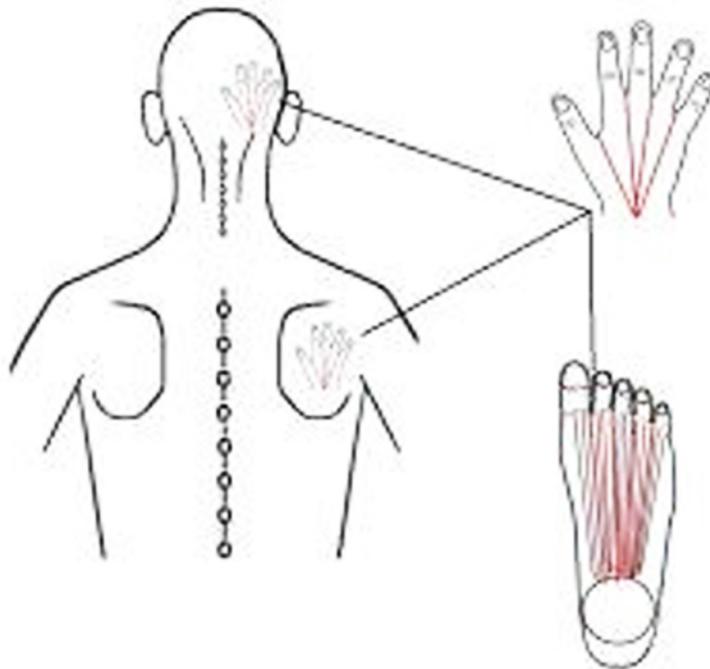
何故？1500cc~1800ccかと言うと
唾液、胃液、膵液が一日に1500cc~1800ccほど
出てくるのでその分量と合わせた方がいいんじゃないかと・・・
思っているからです

図の部分

鎖骨の上をほぐすとソケイがゆるみリンパの流れが良くなる
肋骨のふちをほぐすとお腹全体がゆるみ
足の内側をほぐすと足全体がゆるみ、血液の流れが良くなる
と同時に背中がゆるみ背中の血行も良くなるという訳です

寝る前にお風呂に入った後 膝から下に
冷たい水をヒエーと言うくらいかけたら・・・
足は嘘のように暖かくなってポカポカして寝れるよ

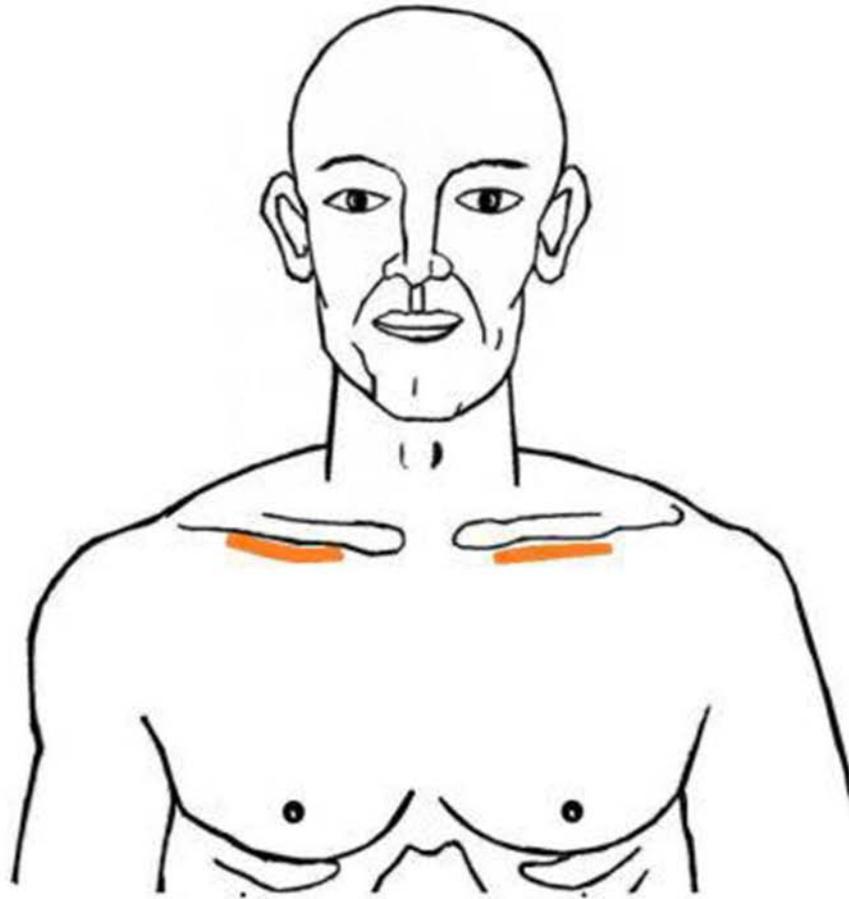
足の甲・手の平のフラクタル



<足の甲の躰起点>

足の指の間を爪かボディープック、
もしくはクリスタルなどで図の赤い部分を
指側から足首に向かってくる・・・
天城流湯治法は躰起点を・・・きる・・・と表現しています
きった瞬間に足の甲が一撃でゆるむ
感覚が鋭い人は甲だけでは無く、
肩甲骨や後頭部までが緩むのを体感できる
それはフラクタル理論と言うものがあるからです

呼吸の躰起点

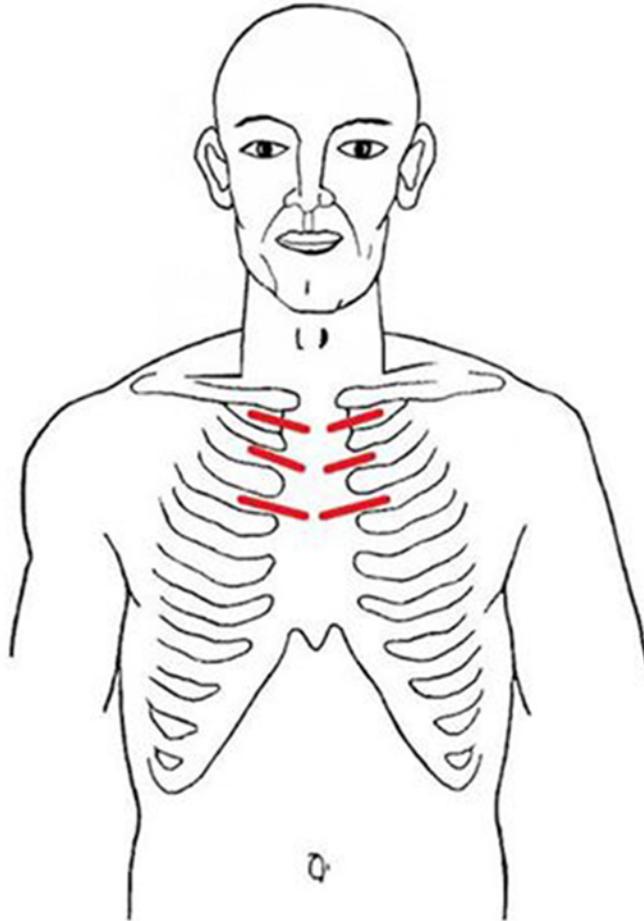


<呼吸>

深い呼吸が出来ていない人は鎖骨の下を
鎖骨に添って横にこっすってみると
アラ不思議・・・
楽に呼吸ができる

うまく・・・こすると倍以上に呼吸ができる！！

喘息・咳・喉の痛み

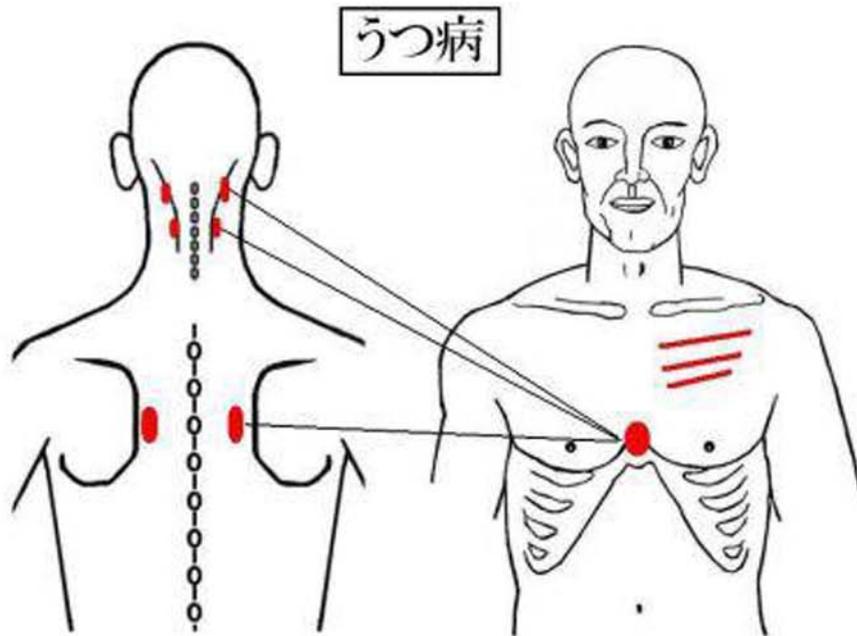


<喘息・咳・喉の痛み>

喘息や咳、喉の痛みなどの症状は咀嚼不足によって
鼻呼吸ができにくくなっているため 口呼吸となってしまう
呼吸系・喉などの障害になってしまう

まずは咀嚼（一口25回以上噛むこと）をして鼻呼吸を取り戻す

そして図の赤い部分を外側にやさしくほぐす
一日3～4回暇な時に・・・かなり改善されます



うつ病は咀嚼不足の為に上記のところが滞っている、胸のところはヨガでは第4チャクラと言われる箇所、この部分が滞っていると宇宙からの生命エネルギーが身体から入ってこない
 反対に頭のところが滞っていると魔の傷痕と言われ魔がとりつきやすくなると言われている
 うつ病はこれらの原因でなる事が多いので咀嚼を心掛けないとこの状況に陥りやすい

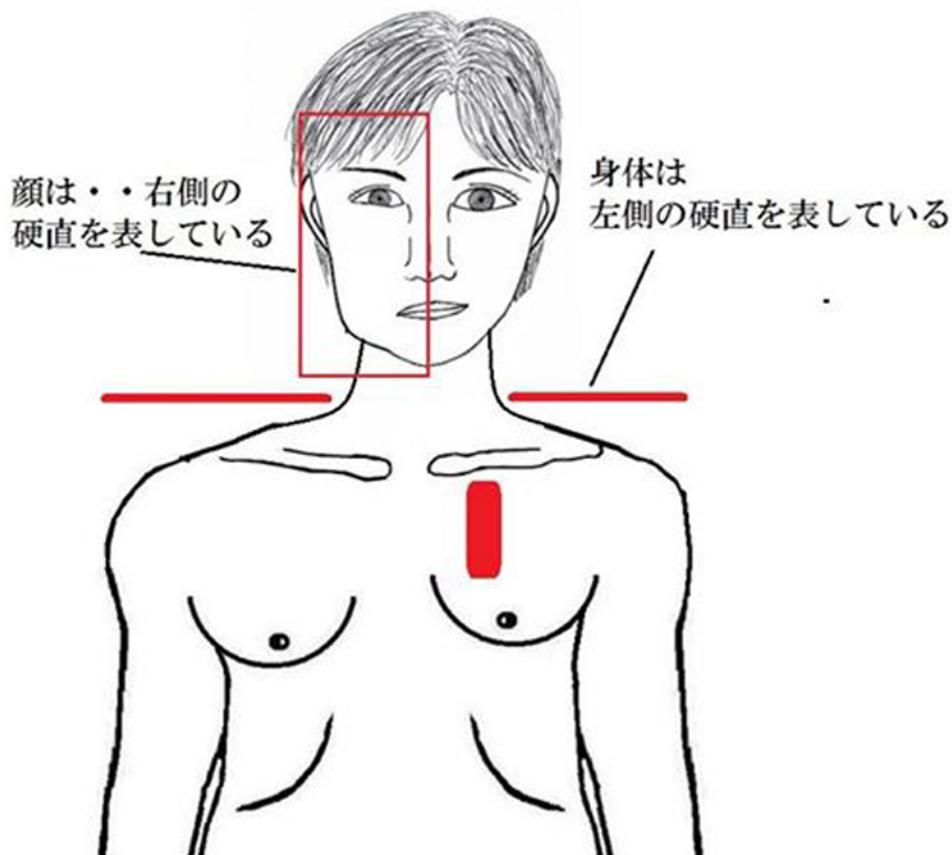
<うつ病>

最近、咀嚼不足（食べ物をよく噛んでいない事）が多くて、胃と大腸のストレスによって、左側の胸が痛くなる

押さないと分からないが・・・その部分に滞りがあると「うつになる」

うつはそこをほぐすと改善される
 「健全なる身体には健全な魂が宿る」

甲状腺ホルモンの異常

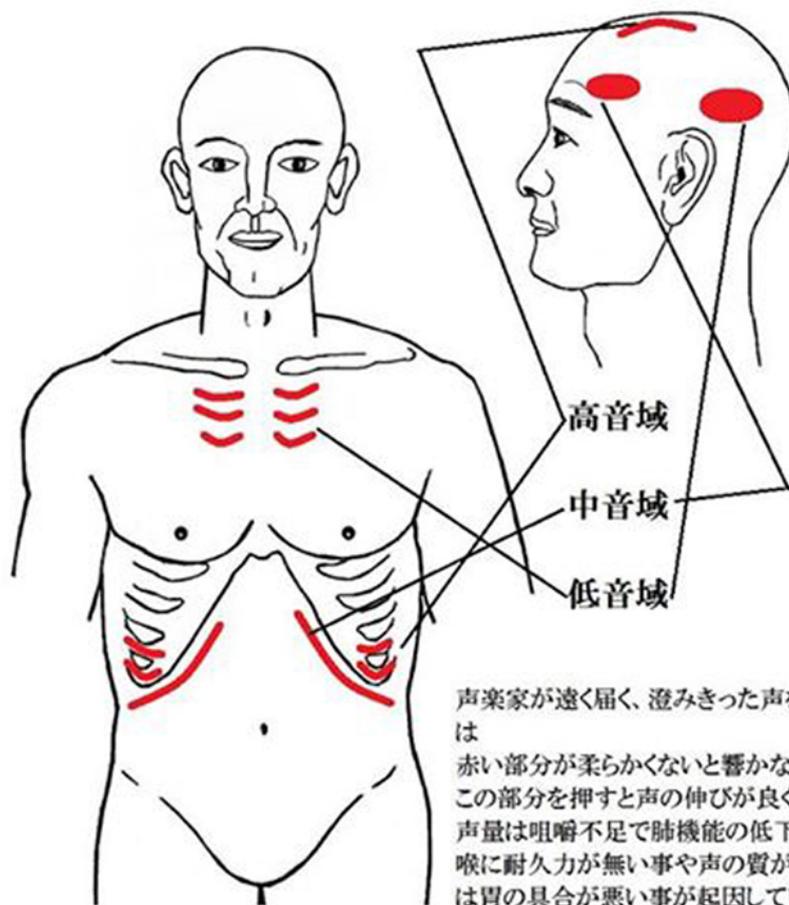


<甲状腺ホルモンの異常>

望診法で見る甲状腺ホルモンの異常

顔と身体との診立て違う・・・
顔は右側の障害が兆候が見えるのに・・・
身体は左側に偏っているように見えるものは
甲状腺ホルモンの異常の傾向がある

左胸の部分をほぐすと・・・何故か？・・・改善される

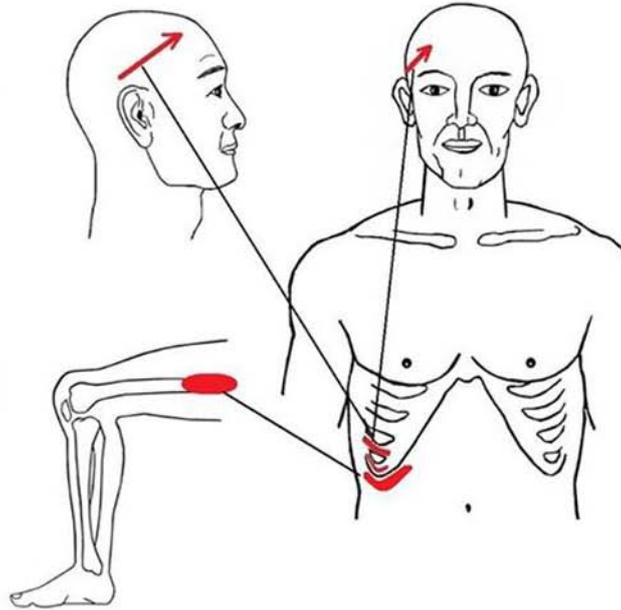


声楽家が遠く届く、澄みきった声を出すには
 赤い部分が柔らかくないと響かない
 この部分を押しと声の伸びが良くなる
 声量は咀嚼不足で肺機能の低下が原因で
 喉に耐久力が無い事や声の質が落ちるのは
 胃の具合が悪い事が起因している・・・
 よく噛め

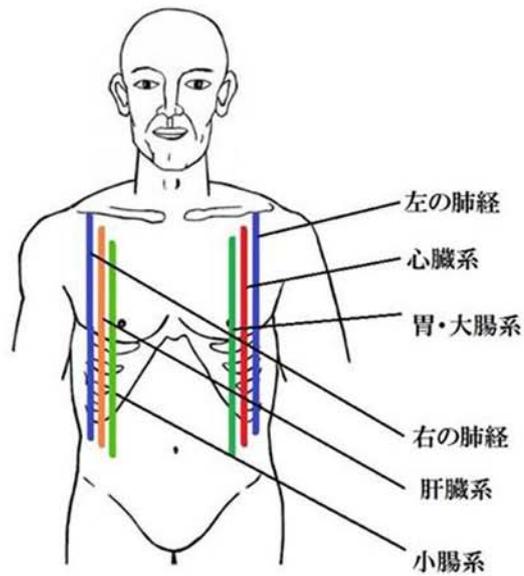
<発声>

声楽家に向けて
 声楽家より声が出しにくいのと音量が上がらないので
 どうすれば？解消するかとの質問にお答えします
 前からオペラ歌手やゴスペル歌手のケアをさせて
 貰っているのですが
 まずはやってもらう事は基本の咀嚼です
 図の赤い部分は咀嚼不足のために起きてしまう滞りで
 この部分を押し痛む人はそれぞれの音域の伸びがありません
 音量が上がらずにすぐに声が嘎れてしまうのは胃腸のストレスで
 胃酸が喉元に上がってしまっているのが原因で更に
 咀嚼不足のために鼻呼吸ができずに寝ている時に
 口呼吸をしてしまうのが原因
 とにかく・・・よく噛め

糖尿病



内臓の系統



61

お問い合わせ [天城流湯治法 沖縄](#)

<糖尿病>

糖尿の原因はまずは咀嚼不足です

だから・・・焦って物事を動かしてしまうほど忙しくしている人は
食事でも忙しく食べてしまうので・・・つまり咀嚼が足りない
一口最低でも25回 咀嚼不足で小腸に負担がかかって・・・

小腸はおへその右2cm位のところです・・・

その部分を押し痛いののは糖尿の予備軍・・・です

小腸がストレスとなって小腸系の部分に滞りが出来て・・・

右の肋骨の上やふちを押し痛いののは硬くなっているからです

その部分は膵液の蛇口のような役割を持っているので

その部分が硬く委縮してくると・・・

膵液の供給が足りなくなると糖尿病になってしまう

と言う・・・まこと・・・最もらしい・・・

私が作った、いい加減な理論です

図1は私が作った、これまた、いい加減な内臓関係の系統図です

図2の赤い部分を一日・・・数回ほぐしていると

アレっ・・・具合が良くなっている・・・って人が・・・

あまりにも多いので天城流湯治法が広がっている訳です

<糖尿病を改善するセルフケア>

天城流湯治法って難しいのですか？聞かれた

腰の痛み、肩の痛み、首の痛み、膝の痛みなどの一般的な疾病は
自分で治す事は簡単・・・すぐ覚えられます

ただし・・・5日間経ったら・・・戻っちゃった・・・

って人が多いのですが 何年もわたって・・・

「身体が壊れてしまう癖がついてしまった」・・・自分の身体を

治す手法を自分で会得して「身体を治す癖をつけるのです」

この方法が人の身体を治す手法や天才的な技と

発展していくのだと思います

※今回は糖尿病

今回は糖尿病について、糖尿病の原因は咀嚼不足・・・

食べ物は少なくとも一口30回近くは噛みましょう・・・

飲み込むもので無く 流れて無くなってしまふものと

認識を変えて下さい

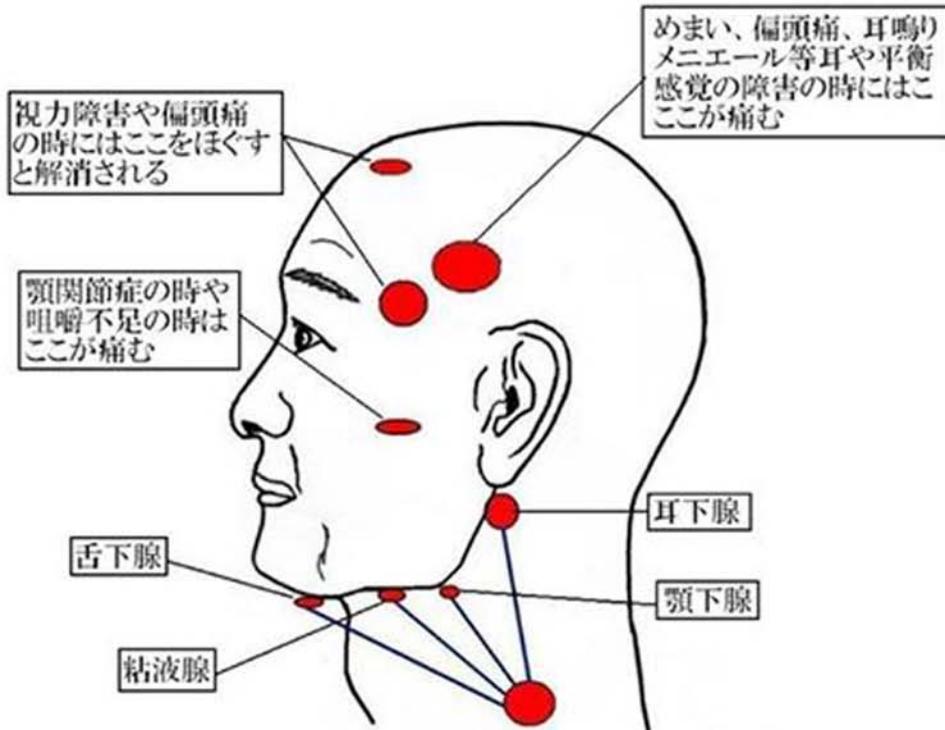
咀嚼不足のせいで右側を使って飲み込んでしまうと右側の胸から

肋骨にかけて滞り膵液の出が悪くなってしまっているから

図の部分を一日本5～7回 一回 3分間、ほぐせば・・・

かなり改善します やらない手は・・・無い ノー・アナザー・ウェイ

免疫力を高める為の顔の指圧法



免疫力を高める為には唾液の分泌を多くしなければならない
 咀嚼不足は食べ物に対して唾液の量が足りない、唾液の酵素が足りない
 と免疫力の低下につながる
 上記の赤い部分は咀嚼不足の為に滞りを作ってしまうので
 押してみると痛い、ここが滞ると身体全体の機能が低下してしまう
 この部分を押しほぐすと身体全体の機能を高め、体温を上げ
 冷え性の解消にもつながる

(唾液)
 口腔内にある耳下腺、顎下腺、粘液腺、舌下腺などの唾液腺から分泌される分泌物の混合、フチアリン、塩類を含んでいる、食物を軟化させて口腔内を潤し、でんぷん分解酵素のフチアリンによって麦芽糖にまでふんかいさせる
 細菌の繁殖防止、水分代謝や体温の調節をする。

アメリカ、ニュートン誌に唾液腺により、成分が異なるとの記事
 天城流湯治法の指導者テキストの「咀嚼法」
 私の思いつきの理論が・・・これから解明するかもしれない
 驚くほどの・・・デタラメな理論が・・・解明するのが
 「30年はかかるかもしれない」と思っていたけど早くなりそうだ

<免疫を上げる>

免疫が落ちたのは咀嚼不足 食べ物をよく噛まないからです
耳の斜め前に位置するところに免疫システムがあります
その部分は食べ物を噛むときに激しく動きます
押してみても痛い場合、免疫が落ちています
そこを押しほぐすと・・・頭がフワーとなるぐらい・・・
気持ちがよくなります 他の部分と快感度合いが・・・明らかに違います
アルファ波が出るからです 笑うと免疫が上がると言うけど・・・
笑うと、この部分が気持ちよく刺激されて免疫が上がり
怒ると・・・この部分が緊張して免疫を落とすのです
作り笑いは、この部分が緊張してしまうので余計に免疫を落とします
それよりは・・・この部分を押しほぐす方が免疫は上がります
まずは・・・よく噛む
そして図に書いた部分を一日数回ほぐすと・・・免疫力が上がります

※以下、天城流湯治法テキスト 「咀嚼法」より

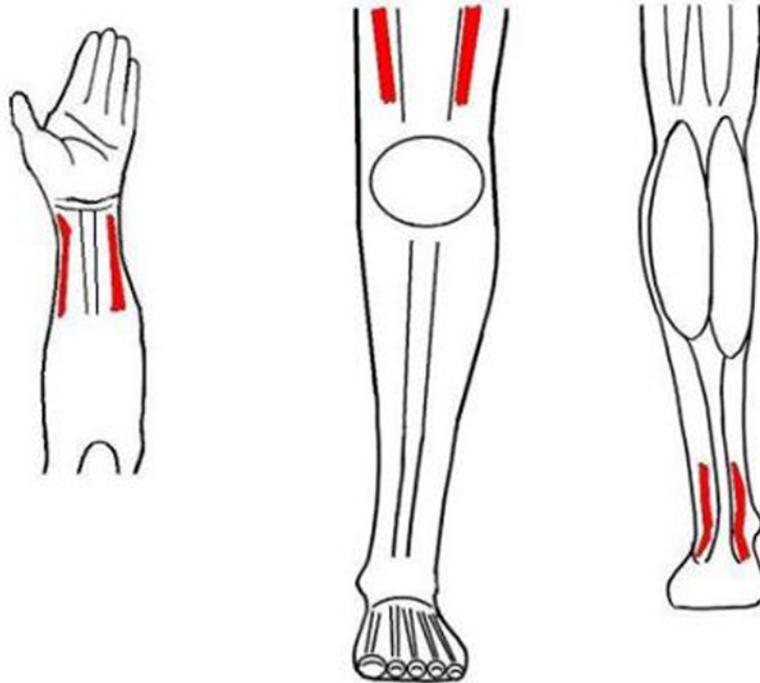
<耳下腺>耳下腺は少し苦い味がする。
酸性の物を食べたときに多く分泌され、消化管内に取り込まれたのち
免疫力を高める働きをする いわば自己ワクチンと呼べる働きをする。
酸っぱい物を食べると健康になると言われているが、
酸っぱい物を食べて健康になるのではなく、酸っぱい物を食べると
耳下腺が働き、体内に取り込まれ、免疫力が上がるからである。

<顎下腺>顎下腺は少し塩分を感じる。
塩分の強い物を食べた時に多く分泌する。体内に向けての効果は消化の
時に出る胃液に備え、胃腸内を消毒、消炎をして胃液の刺激を軽減させ
て胃壁を守る。顎下腺の分泌が少ないと胃穿孔や胃炎、胃酸過多や逆流
性食道炎になりやすい。

<粘液腺>生理学的や医学的にはこの唾液腺は存在していない
何故ならば、この唾液腺は口腔内では最も多く分泌されなければならない
ので他の唾液腺は水道の蛇口から出るように穴が開いているが
粘液腺だけはシャワーのように出なければならないので
穴の数が多くて細い、なので死んだ人の身体を解剖しても見つからない
この粘液腺は無味に近い。
食べ物を分解する酵素を含んでいて、食物を飲みこむ時にスムーズに食
道を通るようにする。滞ってしまうと、嚥下障害を起こしやすい
また粘液腺の左側の系統が詰まると鬱になりやすい、右側が詰まるとパ
ニック障害となる

<舌下腺>舌下腺は渋く少し苦い。
舌下腺は甘い物、糖分を摂った時に分泌される、糖分と胃液が混ざり合
うと胃壁にダメージを与えるので舌下腺から分泌されて胃壁を守る。

成長痛



成長痛は思春期に起こる痛みで骨の成長に腱がついていけず起こる
展張痛である
足はアキレス腱をほぐす、手首をほぐす、膝の上、大腿をほぐすと成長
痛は緩和する

<成長痛>

成長痛に悩んでいる人の対処法を尋ねられました
お答えします

成長痛は身体の成長する段階でおきてしまう痛みで
骨の成長が早すぎて・・・腱の伸びが・・・
耐え切れずに引っ張られて・・・痛みを起こします

図の部分の骨の際を「ゆるめる」ようにほぐすと
成長痛はあつと言う間に解消されます



<得体のしれない身体の痛み>

ある人の紹介で・・・得体のしれない痛みを・・・

何とかならないかとの話

様々な原因の判らない身体の痛みは

左側の肩甲骨の真ん中に滞りがあって

その滞りが痛みを作っている事がある

その滞りは触っただけで・・・痛いぐらいに滞っている

優しく 骨からフカヒレを一本一本引き離すように

ほぐして下さい

肩甲骨の上に薄い腱がついている

なるべく爪を骨に当てないように

セロテープを剥がすように

肩甲骨の真ん中あたりをほぐす

場所がわからない場合は全体をほぐす

内臓の痛みにも効果的です



「肩甲骨のほぐしかた」動画はコチラ

<https://www.facebook.com/video.php?v=766475080042934>



<傷跡の癒着>

傷跡の癒着のタッピングとほぐし
切り傷、手術などの傷によって起きてしまう縫合に癒着
なかなかほぐれない・・・
どうすれば癒着を改善できるか？
自分で出来る方法や施術方法を解説してみた
わずか10分ぐらいで支障なく動くようになりました

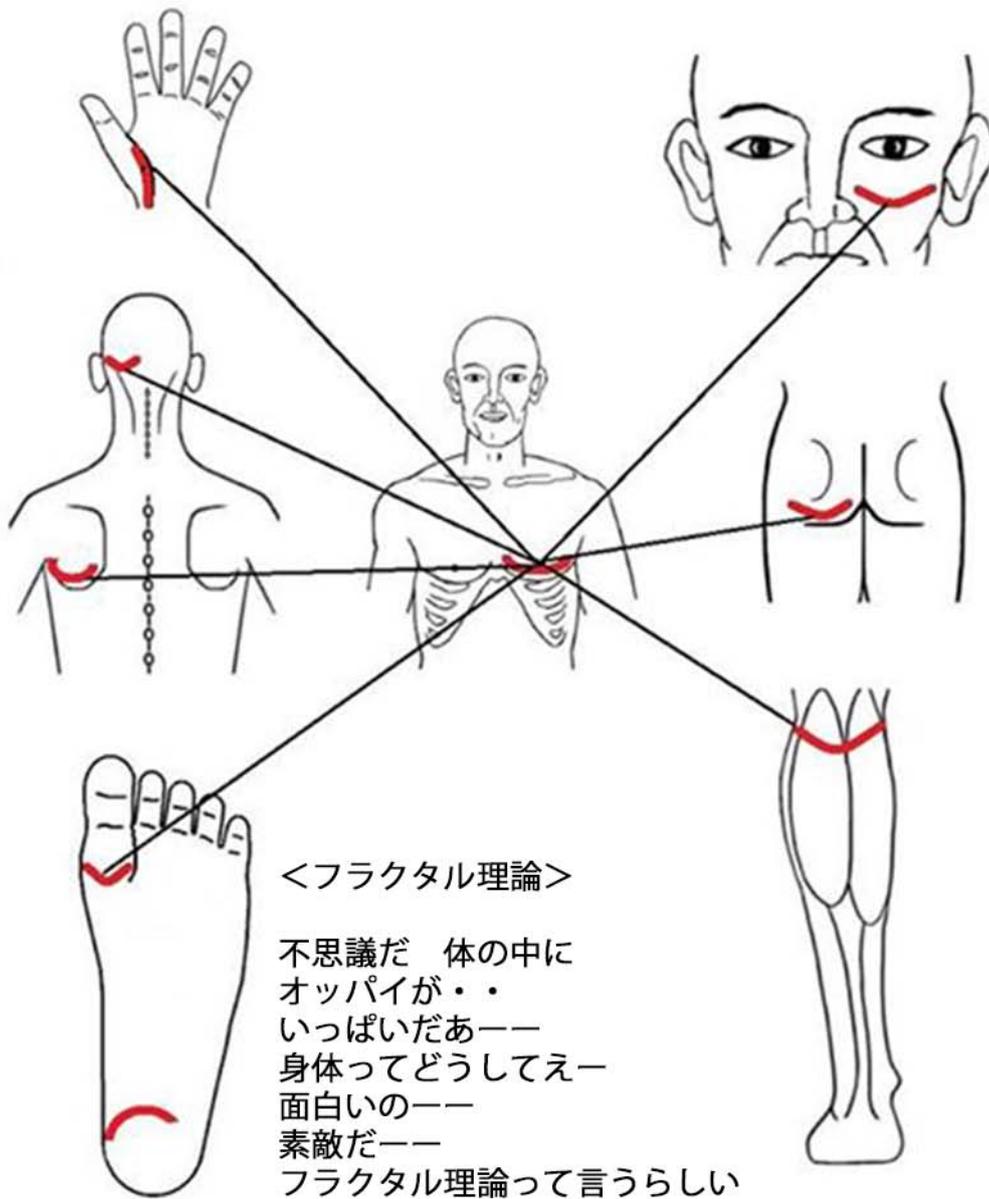
縫合部分を爪で繊維をわけるようにほぐします

動画はコチラ

<https://www.facebook.com/video.php?v=989419667742065>

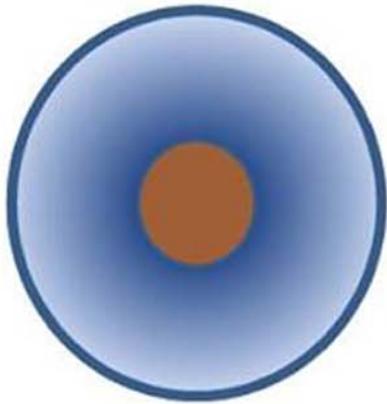


フラクタル理論



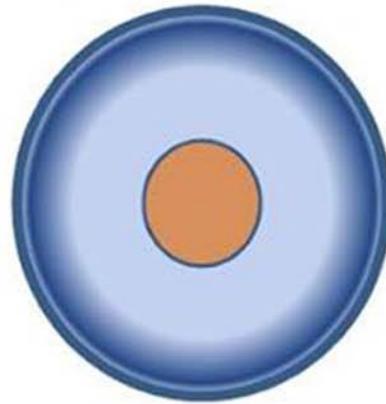
現代人の身体と先人の身体の違い

先人の身体



先人の人の身体は幼少時代に正中心点(丹田)を中心として身体を動かすような遊び竹のほり、ジャングルジム、木登りなどの遊びによって培われている芯がある

現代人の身体



現代人の人の身体は表層の筋肉で守られているのでパワーが表層だけになっている



<丹田について>

2年ぐらい前から・・・腕の立つ鍼灸師さんが
「最近、昔ほど、針の効果が効かないんだよね・・・
何でだか、分りますか？」
そんな事、聞かれても分らない・・・こっちは・・・もとは素人で
生理学、人体学を学んだ訳では・・・無いし
まして・・・経絡がどこをどう通っているのかも？ 分らない
今年になって同じ質問を何回も聞かれたけど・・・判らない

10日間前ぐらいだったか？ 伊東温泉の緑風苑の露天風呂に
入っていた時若者が7人ドカドカと入ってきた
私は若干の変態ではあるが、食い入る様にその7人の男の子の
身体を見てしまった
エッ・・・驚いた・・・7人とも・・・かなり・・・いい身体をしている
だから・・・ゲイでは無いって言っているでしょ・・・今のところは
話を戻して・・・7人の身体に芯が・・・無い
根幹となる芯が・・・無い ウーーム・・・考えた・・・何でだ？
閃いた・・・丹田と言われているところに・・・ハリが無いのだ
芯が無くて表層の筋肉で保護されている
だから・・・針が効かなくなっているのだ
何千年も続いた・・・療法が・・・あまり通用しなくなっている
と・・・すると新しい施術の理論を作っていかなければならない

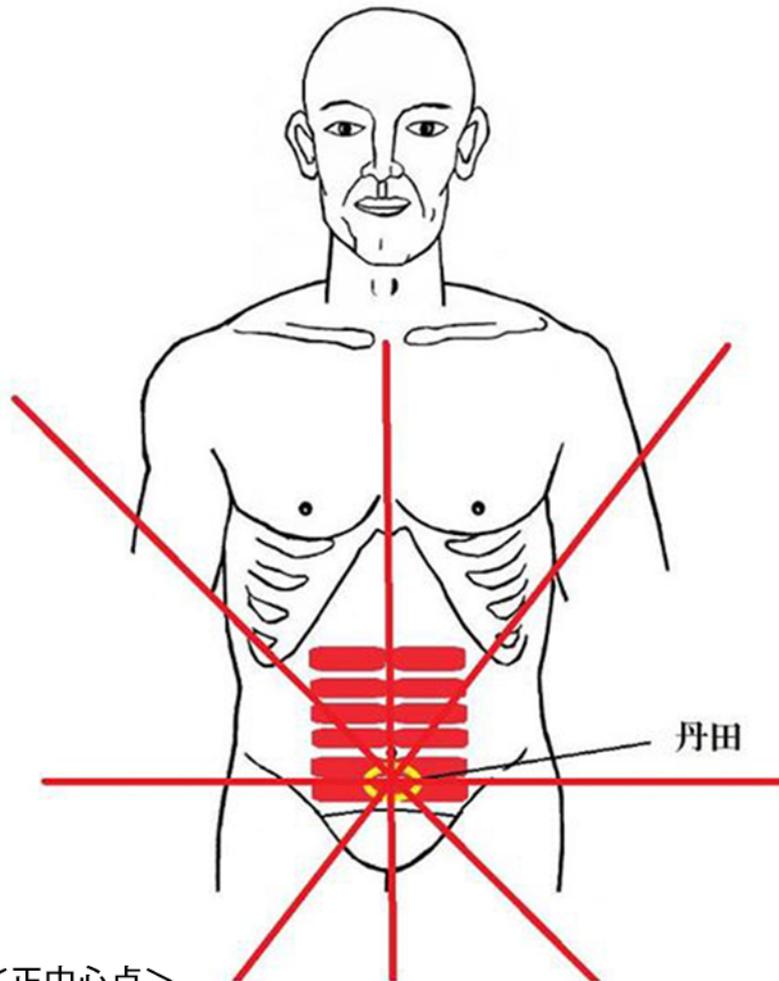
60代70代80代の人達の身体は驚くほどの回復力を持って
いるけど若い人の回復力は今一つピンとこない
幼少期の丹田を鍛える遊びが無くなってきたのだ
竹登り、ジャングルジム、数人乗れるブランコ、そして木登り
その遊びによって自然と鍛えられた丹田
では・・・丹田とは何か？ 横隔膜だった
これから大急ぎで様々人達、多くの人達と
「新世紀の経絡？ 身体の流れ？ を作っていかなければ・・・と思った
治療、施術の革命？ 一緒に考えてくれる人・・・いないかなあ

動画は丹田と言っていますが
実は横隔膜を使って、胸骨の奥の腱や大腰筋の奥
の腱を鍛えるのではなく覚醒させています・・・
そうです・・・鍛える訳では無いのです
覚醒です・・・使えてないだけなんです
イッツ・・・トライ やってみて下さい
動画はコチラ



<https://www.facebook.com/video.php?v=987431067947333>

正中心点の丹田を中心とした腹筋



<正中心点>

身体を動かす時は正中心軸では無くて正中心点だった！！

今までの概念では
全ての動き、すべてのスポーツ、全ての武道、
全ての生き方は正中心軸（コアブロードマッスル）
と言われていたが
それは違っていた事に気が付いた
正中心点だった