

《脳脊髄液の流れをよくするセルフケア》

脳脊髄液の流れをよくすることで、身体がもつ調整機能が作用し、血管、筋肉、内臓などが本来の働きを取り戻していきます。

【1】頭の大きさを測る

- ①手首のシワ部分が耳のトップの所に軽く触れるように両手を側頭部にセットして頭を包み込みます。
- ②その時の両手中指先端の位置を確認しておきます。

【2】極性タッチ

左右の手の平の電位差（プラス・マイナス）が脳をはじめとする、全ての細胞を活性化させます。

- ①足を肩幅に開きます。立って行っても、椅子に腰掛けていても良いですし、仰向けに寝て行っても構いません。
- ②**身体と身体の一部が触れていない**ことが大切です。
- ③右の手の平を一瞬、太ももに“軽く”接触させます。
- ④次に、左の手の平を一瞬、太ももに軽く接触させます。
- ⑤これを交互に10～20回くらい繰り返します。

*注意

- ・どちらがプラスで、どちらがマイナスとかは無関係。
- ・右手と左手で必ず“交互”に行ってください。同時に触れると効果がありません。
- ・作用している手以外は、身体のどこか一ヶ所でも触れると効果がないので気をつけましょう。

【3】脳呼吸法

脳呼吸法は、脳に積極的に血液を送り、脳を元気にします。以下の2種類の方法があります。

1. 仰向けに寝た状態で手を上げる《手上げ法》

- ①仰向けで、右腕を伸ばし、前からまっすぐ上げて上腕を耳につけるようにします（耳につかなくてもOK）。
- ②その状態を**15秒間以上**保持します。
- ③上げていた右腕を戻し、次に反対の左腕を上げて**15秒間以上**保持します。
- ④左右15秒ずつを4～12回くらい交互に行います。違和感がなければ続けて構いません。

*注意

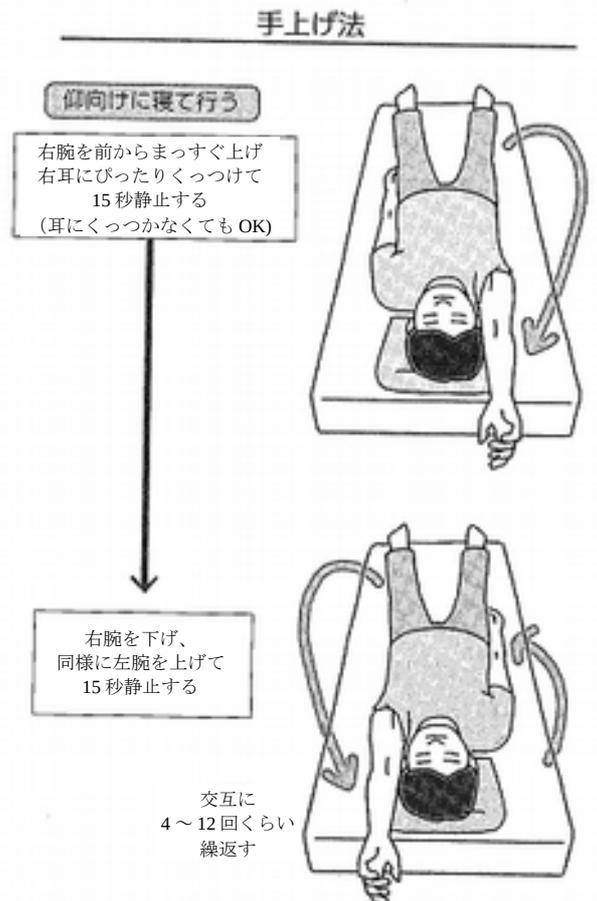
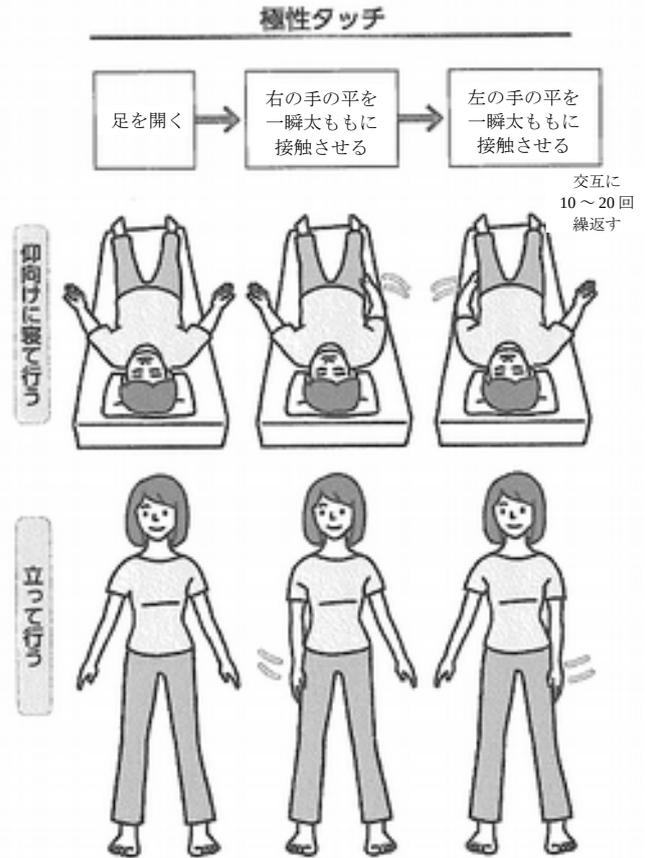
- ・手を上げている時間は、必ず15秒間以上。
- ・必ず**左右交互**に行い、両手でバンザイしないこと。

2. 椅子などに腰掛けた状態で踵を上げる《踵上げ法》

- ①椅子に腰掛け、つま先はついたままで、ゆっくりと右の踵を1cmほど上げ（1～10mm）、その状態を**15秒間以上**維持します。
- ②次に右の踵は戻して、今度は左の踵を1cm上げて**15秒間以上**維持します。
- ③左右15秒ずつを4～12回くらい交互に続けます。

*注意

踵を上げ過ぎると効果がありませんので、**1cm以上は上げない**ようにしてください。



【4】筋膜ストレッチ

わずか1分半のテクニックで、身体の柔軟性だけでなく、全身の体液の流れを改善し、神経の活性化を促し、本来の機能を回復させて免疫力を大幅に改善させる画期的なストレッチ法です。

- ①椅子に腰掛けます。
- ②腕を伸ばし、手首のところで重ねます。
- ③顔は前を向いたままで動かしません。
- ④手を重ねた時に上になっている手の方に肩を回転させます。
- ⑤15秒間、止めたままにします。
- ⑥次に重ねた手を逆にして回転し、15秒間止めておきます。
- ⑦左右交互に行い、各3回繰り返します。

*注意

肩を回転させる角度は**30度以内**で、これを超えると効果はありません。その際、**顔が少しでも回転**すると効果はありません。また、肩が回らず手だけを回転させても効果はありません。

【5】波動法

次の3ヶ所は、脳への圧迫ストレスの主役となる器官です。最後に叩いて締めくくると効果的です。

- (1) **耳**
- (2) **首の一番上** (後頭部の髪の毛の生え際部分)
- (3) **みぞおち**

- ①痛い場所、苦しい場所、治したいところに手の平を当てる。
- ②反対の手を軽く握り手の甲をリズムカルに“**軽く**”叩きます(1ヶ所につき7~10回叩く。強く叩くと効果はありません)。

*注意

- ・脳呼吸法のあとに行うことにより、大きな効果が出る(脳呼吸法で違和感の出たところに行うと良い)。
- ・耳、首の一番上、みぞおちの3ヶ所は、頭を小さくする重要なポイント。どんな症状でもこの3つのポイントは必ず行うと良い。なお、どこを叩いたらいいかわからない場合は、**ひたい中央上端の髪生え際辺りを20秒以上**叩けばよい(万能ポイント)。
- ・脳呼吸法とセットで行うのが良いが、単独でいつ行ってもよい

【6】頭の大きさを測る

中指先端の位置の違いを確認して終了。

(出典)

「脳の呼吸を整えればあなたの全身はよみがえる！」宮野博隆著(2016年)

