

# ～ㄗㄗㄗㄗ wellness ～

## 心身魂のお掃除処

2017.05 Vol.8

目黒区目黒本町 1-10-17

03-3716-1704

八海山先達

佐藤智江



4月で15周年を迎える事ができました。そして、お祝いのお花でいっぱいの院内はその香りで包まれていました。本当にありがとうございます



季節も暖かくなりこの時期に、お部屋の大掃除をなさる方も多いですね。連休中も水曜日以外は営業しております。次の祭日は夏までありません！体も一度リセットしましょう♪ お待ちしてます(\*^-^\*)

さて先月号では、**ピンピンコロリの為には、小さなことでも感知できる身体のセンサーを磨く**ことが大切です。というお話をさせていただきました。

今月はそれをもう少し深堀してみますね。

感知するとは、**脳にその信号が伝わる**。ということです。現場の(手足、皮膚、目、耳、鼻、口等)から脳への伝達は、電気信号です。そう！神経を伝って電気が走り脳へと、その信号をつたえるのです。歯の治療などで、神経を取ってしまうと、その部分がどんなに病んでいても、痛くもかゆくもなくなりますね。信号を伝える経路が閉ざされてしまえば、脳に情報がいきませんので、何も感じなくなるのは当然です。

話はそれますが、その道の事を「**神の経**」と命名した古人はすごいな～と改めて思います。

現場である手足、皮膚、目、耳、鼻、口等、への栄養の供給路であり、老廃物を運ぶための経路は血管やリンパと命名された道です。

**それらの道は筋肉と筋肉の間を縫うようにして、張り巡らされています**。そしてその道は、太いものから、細い道までいろいろあります。

例えば、三車線の目黒通りが、工事や、違法駐車なので道幅が二車線や一車線になると、渋滞を起こしますね。早く目黒の駅まで行きたいのに、なかなか行けない。また目黒の駅を出発しても大鳥神社交差点の渋滞でなかなか清水まで来れない。(ローカルな話題ですみません^-^;) )

力が入る。ということは筋肉が緊張するという事。同時にその道を外側から締め付けている状態です。まさに三車線の目黒通りが二車線、一車線になっている状態。栄養源を供給する為の道や、老廃物を除去する為の**道が渋滞を起こしている状態を自らが作って**しまっているのです。

もちろん、身体を動かすためには、筋肉の緊張は不可欠です。私が言いたいのは、**必要以上の力はいらないですよ**ね。そして力を抜いて良い時には、**脳から筋肉へ指令がきちんと伝わり、ちゃんと力を抜け切る事が必要**ですよ。という事を言いたいのです。

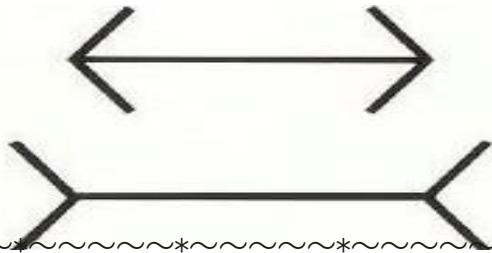
感知するという事は、その信号が「現場⇒脳」で、身体を動かすということはその信号が「脳⇒現場」ということです。

初めて施術に来られた方は、ご自身の力の抜けなさにビックリされる方も少なくありません。力を抜いたはずの数秒後にまた「はい。力を抜いてください」と何度言われたことか。。。意識では力を入れているつもりはさらさらないので、**たったそれだけの事もままならないくらい、身体を感じる**こと。身体を使うことから縁遠くなっているという事なのです。**そこを改善すればピンピンコロリに一步近づきます！！**

脳から見ると、(① )はまったく見え  
ない、つまり脳は外の世界を直接知る事はできない  
てこと。では脳はどうやって世界を知るのかといえ  
ば、すべての情報は(② )を通じて脳  
に入ってくる。手で触ってみるとか、耳で聞くとか、  
目で見るとか、だから身体は、脳にとって唯一の情  
報源、外界と脳をつなぐインターフェイスだ

これでわかるよね。手足、皮膚、目、耳、鼻、口……  
「体あつての脳」ということを忘れちゃいけない。  
「脳のない生物」は実在するけど(③ )  
はSFの世界にしか存在しない。つまり、僕らの精  
神活動、そのすべてとは言わないけれども、でも、  
かなり大きな部分で「体」がすごく重要なウエイト  
を占めてくる。自分の身体が「今どんな状態か」と  
言う情報が、脳にとっては重要な判断材料なんだ

① 外の世界 ②「体」 ③「体のない脳」



この例では、僕らの(① )は正しく「力を  
込めている」わけだから、見えたか見えなかったを  
(② )で考えて判断するよりも「今、まさし  
く力を込めてくれている自分」を見て判断したほう  
が、正解にたどり着けることになるよね？つまり、情  
報として頼りになるのは脳より体だ。これに似た実験  
はたくさんあつて、いずれも「身体は  
(③ )を知っている」ということを示し  
ている

たとえば、ミュラー・リヤー錯視という「目の錯覚」  
これを見ると上下とも同じ長さの棒なのに、なぜか上  
の縦棒の方が短く見える。ところが、この棒を親指と  
人差し指でつまもうとすると、上下どちらの棒に対し  
ても、同じ指幅を広げてつまもうとするんだ。意識の  
上では「長さが違う」と判断しているにもかかわらず、  
僕らの身体は「同じ長さである」ということをあたかも  
知っているかのような行動を取る。また、別の実験  
では、、、

① 身体 ②頭 ③真実

**【お知らせ】** 自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

\***5月07日(土)**はセミナー参加の為 17時半までの営業とさせていただきます

\***5月08日(月)**は山業の為 臨時休業とさせていただきます

\***5月25日(木)**は出張護摩祈禱の為 臨時休業とさせていただきます

\***5月28日(金)**は11時半から当院にてお護摩のご祈禱をいたします。整体受付は18時より受付  
ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください（会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方は不可）

毎月28日に当院にてお護摩のご祈禱をいたします。当院で執行する護摩祈禱は、護摩木を燃え盛る炎の中  
にご自身でくべていただきます。護摩壇の上には薄い紙の切り下げを吊るして行います。大厄を消除し家内  
安全、商売 繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです。ぜひ**お護摩の音と  
香と熱気をご自身で体感できる、参加型のお護摩のご祈禱**を体験なさってください

**アロエベラの若い子達が嫁ぎ先を探しております。**

お日様は大好きですが、あれもこれもほしがらずにと  
ても良い子達です。結納品（使いきれず眠っているタ  
オル・食べきれない物等）と交換で、どうか彼女たち  
に活躍の場を与えてやってください。果肉を食べても  
よし。肌塗ってもよし。働きものです！



経済産業省より  
登録番号 01000829 号  
厚生労働省より  
発医政 0321 第 4 号  
それぞれより承認いただきました