

◆ 1日30秒！頑張らずに願いが叶う「心の根っこ」の育て方

あなたの夢をかなえるヒーラー：渡辺高史です。

この動画では、1日30秒、頑張らずに願いが叶う「心の根っこ」の育て方をお伝えします。

◆ 1日30秒！頑張らずに願いが叶う「心の根っこ」の育て方

http://youtu.be/en_GtZUY5S4

(以下、動画の書き起こしです。)

さて、あなたが、次の言葉を口に出してみたら、どんな感じがするでしょうか？

「私は大丈夫。私は愛されている。私は受け入れられている。全てうまくいく。」

もし何の違和感もないようでしたら、この先を聞く必要はないかもしれません。

これで分かるのは、あなたの「心の根っこ」の状態です。

その「心の根っこ」が、十分に育まれていると、つらい気持ちで頑張らなくても、充実した楽しい毎日を送れるものですが、そうでないと、毎日がつらくなりやすくなってしまいます。

その場合には、カウンセリングなどでお話するだけでは、十分な効果が得られません。

では、どうしたらいいのでしょうか？

もちろん、効果的な方法はひとつではありませんが、この動画では、一人でもできて効果が高い、とっておきのセルフケア法をお伝えします。

それは、鹿児島県の精神科医の神田橋條治先生が、つい最近発案された方法で、たった30秒でも効果が出ます。

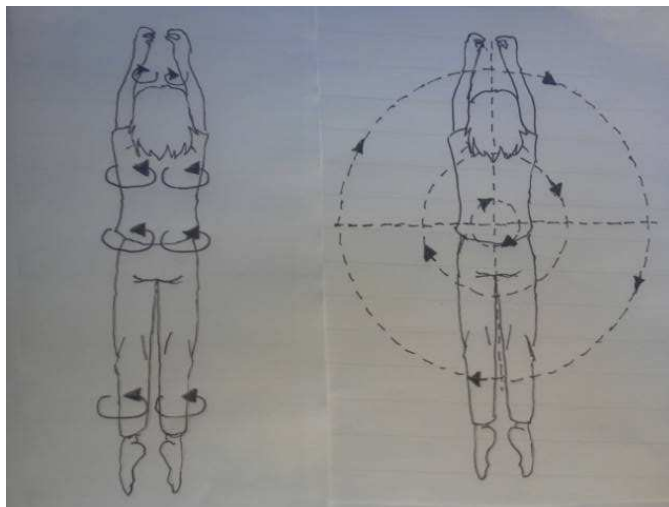
1～2ヶ月ほど続ければ、「心の根っこ」が育って、つらい気持ちで頑張らなくてもよくなってきます。

幸せな人間関係を築きながら、楽しく願いを叶えていけるようになってきます。

では、早速そのやり方をお伝えしていきましょう。

■ 1) 「心の根っこ」を育てるセルフケアのやり方

布団の上などで、イラストのようなうつ伏せになります。



手は、両手とも、指先5本を集めた状態にして、バンザイします。両手の指先の間は10センチほど空けて、向かい合わせます。

足は、両足裏をできるだけ平行に向き合わせるようにして、間は10センチほど空けます。

ポイントは、手のひらの中心どうし、足の裏の中心どうしが、向かい合っていることです。

しかし、つらく感じるようであれば、無理をしないでください。イメージの中で、向き合っている感覚をリアルにすれば、ちゃんと効果があります。

さらに、両手足の先を数センチ動かして、距離を微調整してみてください。ある距離で、頭がスッキリしたり、気持ちよくなるのが判ることがあります。

そこが、全身の気の流れがよくなるポイントで、一番効果が出ます。初めは分からなくても、続けていくうちに、分かるようになるでしょう。

頭は、写真のように、アゴ先に頭の重みを乗せて力を抜きます。



このままの姿勢で、楽に呼吸を続けながら、次のようなイメージをします。



胎児であったあなたが、今の自分のお腹の中にいます (男性も同じイメージをします)。

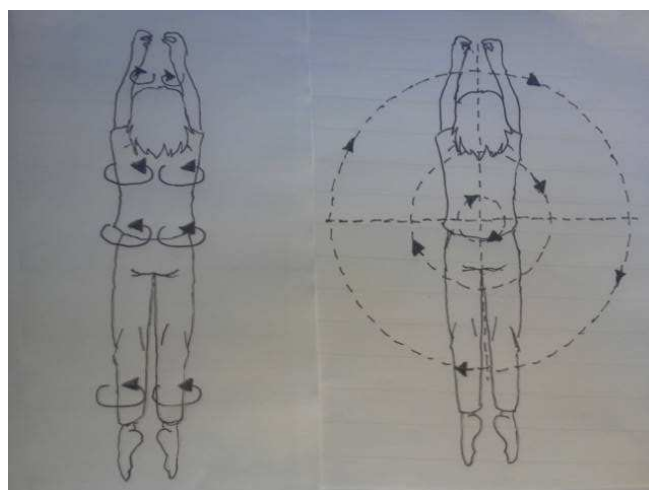
その胎児に向かって、心の中で「お母さ〜ん、お母さ〜ん…」と30秒ほど呼びかけ続けます。

自分が胎児に向かって呼びかけているのだけれど、繰り返しているうちに、

胎児のほうがちらに向かって「お母さ〜ん」と言っているのか、自分のほうに言っているのか、それとも両方なのか、それが分からなくなるような、無分別の状態になってきます。

それが効果の出る目安です。

このイラストのように全身の気の巡りがよくなって、脳のストレスもドンドン抜けていきます。



そのまま起き上がると、頭や視界がスッキリして、世界が新しく見えるような感じが分かるでしょう。

そのまま寝てしまっても構いません。

つらい気持ちで頑張らなくても、幸せな人間関係を築きながら、楽しく願いを叶えていける。そんな逞しい「心の根っこ」が育ってきます。

1日30秒ずつ、1～2ヶ月間、気楽に続けてみてくださいね。

■ 2) 焼酎風呂

次に、焼酎風呂のやり方をご紹介します。

このセルフ・ヒーリングをすると、心と身体の奥にあったストレス（いわゆる邪気）が、皮膚の表面に集まります。

その対処として、ぜひ焼酎風呂を愛用してください。

まず、湯船に焼酎をオチョコ一杯分くらい入れます（数cc）。

他の入浴剤との併用もOKです。

その湯船に5分ほど浸かっていると、体表に出てきた邪気が取れてさっぱりします。

頭を洗った後も、湯船のお湯を頭からかぶるか、湯船の中で口と鼻だけ出して、20秒ほど頭・髪まで浸かってしまってください。

頭皮や髪の毛についた邪気も取れます。

ポイントは、出る前にしばらく湯船に浸かって、焼酎の粒子が身体の表面についた状態で出る、ということです（温泉と一緒にですね）。

そうすると、焼酎の効果が長続きします。

選択の時にも、柔軟剤の代わりに焼酎を少し入れると、衣類の邪気が取れて、素晴らしい気を発するようになります。

お風呂に入れない時は、焼酎を数滴たらしただのお湯でタオルを絞って拭いてもOKですので、試してみてください。

■ 3) ぜひ、ご感想をお寄せください。

このセルフヒーリングをやってみたご感想や、ご質問、その後の変化の様子などもメールしてくださると、すごく嬉しいです。

このセルフケア法は、一人でやっても安全ですし、続けていくと、大きなストレスやトラウマがあっても、その迫力が小さくなって、振り回されないようになっていきます。

ただ、効果にはどうしても個人差がありますので、もし一人で抱えるのが大変なお悩みだったり、続けても効果が感じられない場合には、サポートを求めているのも、1つの方法です。

僕（渡辺）でよろしければ、有料になりますが、スカイプや電話でもサポートできますので、お気軽にご相談ください。

遠隔ヒーリングと心理療法をメインにして、セルフ整体やセルフヒーリングのやり方、食事やサプリメントの指導などを組み合わせて、サポートしています。

あなたの「心の根っこ」が大きく育まれて、頑張らずに願いが叶っていく、楽しい人生になりますように、心から応援しています。

渡辺高史

- ・夢を叶える3秒ヒーリングのコツ（メルマガ）

<http://dream-healing.com/mailmag>

- ・渡辺のホームページ（ブログ）

<http://ameblo.jp/ku-healer/>

- ・メールでのお問い合わせ、ご感想はこちらへどうぞ

<mailto:info@dream-healing.com>

- ・お電話でのお問い合わせは、こちらまで

090-2686-9384（10時～23時）

■ 4) 参考文献

このセルフケアは、その通りにやるだけで効果がありますが、神田橋先生の書籍を読まれると、理解が深まるでしょう。

●精神科養生のコツ 改訂 神田橋條治著

<http://amzn.to/NSUgPN>

精神疾患でない方でも、時々パラパラと読んでやってみるだけで、セルフケアのセンスが育まれる名著です。

pp139-142 の「全経絡の気功」が、このセルフケア法の最初のバージョンです。

焼酎風呂については、同書 pp145-146 にあります。

●技を育む（精神医学の知と技） 神田橋條治著

<http://amzn.to/OJwwNX>

神田橋先生が、その個性的な「治療の技」を育んできた歴史が綴られています。気功（ヒーリング）の技についても詳しく書かれています。

pp181-186 の「全経絡の気功」が、このセルフケア法の前身となるバージョンです。