



活力の素



カラダ編

なんでん屋



活力の素

カラダ編



目次

1. やる気を出す

2. 右手と左手について

右手は守備、左手は攻撃

右手はパワー、左手はコントロール

右手は左脳、左手は右脳

咳の原因は、左手

パソコン入力

右翼と左翼

心のコントロールも小指

指輪は性格を作る

親指ジャンキー

自分をコントロール

眠気防止

忘れる、かつ物事に集中する

仕事は顔を見て思い出す

3. 右足と左足について

4. 目の役割

目は悪魔

集中作業

5. 耳の機能

6. 食事

味の五感と旨味成分

食材の旬

酒は楽しく飲もう？

缶の種類と素材の流出

7. ストレス

腹式呼吸

忘れ防止

利尿したくなると

パワースポットの定義

ホットスポットとクールスポット

クールダウン

1. やる気を出す

左手に何かを握れば、やる気が出てくる。

たとえばライターとかを、ギュッと握ると、ペンで紙に書いたり、文字を電子機器に入力したくなる。

どうでしょうか？試してみてください。

右手を握りしめれば、ガッツが出てきます。

ガッツポーズは、必ず右手を握りしめます。

左手を握りしめると、やる気はやや出ますが、意識をコントロールしようと思いません。

目的がある場合は、有効です。

頭を下げない。

頭を下げると、心はくよくよ考えたり、消極的になっていく。

目線を下げない。

目線は上向き、または前方を維持。

いわゆる前向きの状態。

何かあるとすぐ人の顔を見る行為等、してはいけない。

心が不安感に陥っている。

すぐ人の顔を見る人は嫌われる。

さらに、人の顔は絶対のぞき込まないこと。

足をしっかり前に繰り出し、スタスタと歩く。

悩んでいるときは、足取りが重いはず。

自宅に、また特定の場所にずっといてはいけない。

外を歩こう。

地球を歩こう！

風を感じる事が重要だ。

2. 右手と左手について

右手は一途、左手は臨機応変

物をすぐ、右手で握り締める人は、頑固者です。

一度思ったら、テコでも動かない人です。

右手でものを握り締めると、やろう、やらなきやと思うようになります。

性格でそうなのはいいのです。

右手を握り締める癖が、そうさせているのです。

左手の方を握り締める癖のある人はこうです。

左手でものを握り締めると、安心感が出てきます。

冷静にものを判断できるようになり、臨機応変、悪くいえば優柔不断になります。

では、よく赤ちゃんが大人の指を握り締めるのは、右手でしょうか、左手でしょうか？

答えは、両方です。

赤ちゃんは、まだ右利き、左利きの癖ができていないからです。

人の指を握ることにより心が安心し、人間ならではのスキンシップを行ってい

るわけです。

成長を重ね、興味を持ったり、やりたいことが見つかり、どちらかの手で持つようになります。

それが利き手になりますが、普通は大人が自然に教えるため、右手が利き手になります。

そしてなぜか、安心できる物をいつも左手で持つようになります。

右手を開くと、やる気が無くなります。

何もしたくなくなります。

左手を開くと、気分がコントロールできなくなります。

さらに、心が不安になります。

ちなみに、右手でシヨッピングバスケットを持つと、レジ待ちでイライラしませんか。

右手は守備、左手は攻撃

右利きの場合を想定する。左利きは逆かもしれない。

【右手はディフェンス、左手はオフense】

右利きの場合、本来右手は盾を持ち、相手の攻撃を受け止めたり、押したりする役目である。

そして、左手は剣を持ち、相手を攻撃したり、突き放したりする役目なのである。

人間は、何かが自分に向かってくる時、まず右手で食い止めようとし、
食い止めたら、今度は左手で横か後ろにかわそうとします。

柔道では、右手は相手の襟をつかみ、押そうとします。

そして左手では、相手を引き込んで投げの技に導きます。

このように、技を出す時は、左手が重要なキーポイントになります。

世界のトップアスリートに左利きが多いのもうなずけます。

ボクシングの格言に、「左は世界を制す」とも書いてあります。

練習は通常、右利きを相手に右対策をしています。左フックや左ストレートの得意な選手と試合すれば、あっさりやられてしまいます。

右手はパワー、左手はコントロール

ゴルフクラブや竹刀、バットを両手で持つ場合、右手は力やパワーを出す役目である。

左手は押し出す方向や力加減など、コントロールする役目を担っている。

左手はただ持っているだけではダメで、ボールが当たる瞬間ギュツと握りしめて、バットがぶれないようにし、且つ左右方向にボールをコントロールしようとしています。

右で空振りをする人は、左で振ると当たるようになりますが、左で打つ為ボールは飛びません。

安打を出したければ、左ボックスに立った方が、打率は上がります。

ちなみに、確率は下がりますが、右ボックスに立つと、ホームランになる可能

性があります。

【ブレスレット】

右手に金属チェーンをする人は、体力やパワー重視の人。

パワーを出すのはなぜか右手で、心臓から遠いためだと思われる。

左手に金属チェーンをする人は、心のコントロール重視の人。

コンセントレーション（精神集中）したいときは、左手に金属またはストーンブレスレットをしよう。

左手は心臓に近いので、心臓と血液と脳波をコントロールしやすいのだと思う。

【ネックレス】

首にネックレスやチエーンを装着すると、落ち着く感じがする。

短距離ランナーは、首に金属チエーンをつけて走るが、これには意味がある。体にパワーがみなぎり、心が落ち着くため、良い成績が出るのだろう。

また、縁起担ぎの意味も含んでいる。

これも、心臓の前に金属チエーンが来るためだと思われる。

紐や綿やプラスチックでは、役に立たないだろう。

右手は左脳、左手は右脳

右脳は人間の左手、左足と結びついている。

左手を使うことによって、イメージ力や創造力を駆り立てることができる。

左脳は右手と右足に関連している。

右手を使うことで、行動力や実行力が増します。

脳の構造で分けると、

前頭葉・やる気が出るなど、意欲をコントロール。

頭頂葉・運動と感覚をコントロール。

後頭葉・視覚をコントロール。

咳の原因は、左手

右手でお茶を飲むと喉が潤う。

左手でお茶を飲むと満足しない。

右手でお茶を飲むと、息をはきながら飲むので、むせない。

左手で飲むと、息を吸いながら飲むので、気管に水が侵入し、むせてしまう。そうすると、味噌汁の腕は、右手か両手で持った方が良さそうだ。

人間は、息を吐く動作が基本なので、常に右手を顔に近づければ良いことになる。

すると、喘息は息を吸おうとしている時に、息を吐く身体の手操作をしていると考えられる。

実例でいけば、息を吸い込む時、必ず左手が口の近くにきていることになる。風邪でもないのに咳をしている人は、こういうことなのです。

なっんだ、そうだったんだ！

パソコン入力

人は、キーボードと指の二元視野で入力すると間違いが無く、入力もスムーズだ。

ブラインドタッチは確かに早いですが、指とモニターが離れているので、疲れてしまつてストレスとなつてくる。

今最先端のタブレットは、その問題を軽減してくれている。やはり、ジヨブスの意図した狙いなのだろうか。

右翼と左翼

社会学者のRobert M. MacIverが、以下のように述べている。

右翼は上流または支配階級。

左翼は経済的または政治的な下層階級。

中道は中産階級を代表。

保守的な右翼は固定化された特権や権力を防衛。

左翼はそれらを攻撃する。

右翼は出生や富によって階層を形成。

左翼は利益の平等または機会の平等。

以上を踏まえて、人間に当てはめてみよう。

右翼の人は、民族を守るべきと考え、他国と戦って独立する。

左翼の人は、人類みな平等と考え、他国を侵略し勢力を拡大する。

右翼の人は、保守派で民主主義

左翼の人は、革命派で共産主義

自衛隊は何故あるのか考えてみよう。

アメリカ軍が何故いるのか考えてみよう。

第二次大戦を分析すると、日本、ドイツ、イタリアと連合国の戦いであった。

連合国は、キリスト教圏と共産主義圏がまとまったグループ。

日本、ドイツ、イタリアはもともと宗教国だったが、どの国にも独裁者がいた。

この戦いは、キリスト教者と共産主義者と独裁者の戦いだったのである。

身体に戻って、右手と左手で区別すると、

右手を出すと、積極的、認めてもらいたい。

左手を出すと、消極的、認めない。

右肩に鞆、大らかで気にしない人。

左肩に鞆、守備的で気にする人。

こんな感じになる。

心のコントロールも小指

心のコントローラーは左手の小指、握ったり、何か持つことによって心がコントロールできる。

左手を相して、不安が取れると書いたが、左手で一番重要な指は小指だったのである。

逆の例を言おう。

ヤクザは落とし前に、責任を取るために小指を落とす。

ようするに、おとなしくいいなりになる様、小指を落とすのだと思う。

また、ガッツを出すのは右手だと書いたが、正確には右手の人差し指が重要なのである。

ボールを投げるとき、最後に押し出すのが人差し指であることはわかると思う。人差し指がないと、力を出せないのだ。

さらに、薬指もないとなると、全く力が出せなくなることがわかると思う。

指輪は性格を作る

左右の指で小手先の器用さが使えてないのは、薬指である。

だから、指輪をはめても違和感がないのだろう。

人差し指に指輪をはめる人は、フィンガーナックルと同じで、人をやっつけた
いとか、

思いど通りに人を動かしたい願望の現れなので、やや危険な人物と
思っている
だろう。

左手で解析してみよう。

小指にはめる人は、自分をコントロールしたい人。

薬指は安心感を与えるので、結婚指輪が最適なのだろう。

中指は、弱気になりますし、不安を与えます。

人差し指は、警戒心を与える。

今度は右手で、

小指は発奮しやすい。

薬指は、孤独感を与える。

中指は、平常心を。

人差し指は攻撃的。

親指については書かない。

親指は他の指と違って、全く効果はなく、物を持つ時の支えのためにあるのだと思う。

食べ物を持つ動物と同じ機能であろう。

よって、指輪の場所を見ただけで性格が判断できると思います。だが指輪を外すと、素の人間に戻るのではないかと勘ぐってしまう。だから、意識付のために指輪を装着していると思っと思っていますが、皆さんどうでしょうか。

親指ジャンキー

親指は、ただ支えるだけの機能。

親指の使いすぎは、クリエイティブな作業には向かない。

キーボードを使うのも、親指を使わないし、人差し指と中指が主である。

試しに、親指でアイデアを書いてくれ。

携帯でもいい。

おそらく、アイデアが出てこないはずだ。

携帯ジャンキー。

ただ、口語を書いているだけだろう。

スマートフォンを親指しか使わない人。

ただ、ツイッターやメールを見ているだけの人が多い。

仮に、入力していても、口語体である可能性がある。

気をつけよう！

日本語をだんだん忘れてくる可能性がある。

ニュースも読まなくなっている可能性がある。

そのうち、新聞も読めなくなる。

ボールペンの持ち方にも一理あり。

自分をコントロール

意識しないで、いつも左手で何か持つことを心がける。

他人や世間を責めている自分に気づいたら、左手を広げよう。
きつと思いつ通りに、自分を制御できるとしよう。

眠気防止

授業中、仕事中に眠くなったら、左手に三色ボールペンとかを握ろう。
左手に握っていれば、眠気はおさまります。
つい最近発見しました。

また、ある程度の太さが必要です。

左手の真ん中には、気のツボがあります。
ここを封じること、気の出入りを抑え、自分をコントロールできます。

お試しあれ！

忘れる、かつ物事に集中する

1. 左手の手の平を広げる。
2. 右手の人差し指を伸ばし、左手から4cm離す。
3. 右手の人差し指を渦巻き状に右回りで回転しながら、左手から離していく。
4. 8cmぐらいから、直線的に引っ張る。

これだけで落ち着くことができる。

発表会で、左手に「人」の文字を書き、それを飲み込んで落ち着く行為と同じ理屈である。

気功や気の世界では、この行為を「気を抜く」行為と解釈する。

余計な情報や悪い考えを改め直すために、使うとよいだろう。

仕事は顔を見て思い出す

人は誰かと話し始めると、何かを忘れるたちである。

あれ、なんだったっけ。

よくあると思うが、個人的には「仕事は顔を見て思い出す」を実践しているはずです。

よく、同僚とすれ違うとき、忘れていた用事を思い出す事でしょう。

何故なのだろうか？

仕事は、数値や言葉ではなく、相手を思い浮かべて考えることが多いと思います。

だから顔を見たとき、さっきの仕事の内容を思い出すのです。

記憶とは、脳で覚えていると思うのですが、実は身体で覚えているのです。

覚えている身体の部分をあげると、

目、鼻、口、耳、指、腹、腰、尻、足、全てなのです。

例をあげると、

字は手で覚えます。

スポーツは身体で反復練習します。

文字は、……目で覚えますよね。

では、パソコン入力は、どうでしょうか？

声にならない言葉を発して入力していませんか。

これは、あまり良いことではないのです。

発声しない言葉はストレスになります。

ムキになって入力すればするほど、ストレスはたまります。

携帯電話の早打ち、さらに役立たずの親指で打つなんて、ダメ人間ですね。

発声もしていないで、目だけの判断で打ち込んでいる。

文章はまともなんでしょうか？

そうですね、いい人ではありません。

ゆっくり打つ人ほど、正常な人間と言えます。

パソコンの話に戻りますが、まともな人はゆっくりと人差し指を使って入力します。

何故他の指ではないのでしょうか。

人は何か意図して操作しようとする場合、必ず人差し指を使います。
人間の本能なのです。

今世紀の天才で、先日死去したアップルの元CEOのステイブ・ジョブスは、人間の本来の機能を唯一知っていた人物だと言えます。

アイフォーンの新機軸を発表した翌日、この世を去りました。

彼の特許は37万件に及びます。

全てが人間を進化させるものだったようです。

その中で最後の偉業が指の使い方でした。

世間が親指にシフトして行く中、彼は使いにくいと判断し、人々を人差し指シフトに移行させたのです。

携帯電話は親指依存ですが、スマートフォンやタブレットは人差し指がメイン

です。

実際、世の中は人差し指操作に変わってきてます。

彼はやはり天才だったのですね。

3. 右足と左足について

左足を意識して強く踏みしめながら歩けば、堅実な考えで行動できる。

左足に常に踏みしめていけば、余計な考えは浮かばない。

右足を意識して強く踏みしめながら歩けば、創造性豊かになる。

何かやりたい時には、有効だろう。

椅子に座って生活するタイプの人と、床に座って生活する人では、考え方も行

動も変わってくるのではないかと思われる。

椅子に座れば、足の裏が床に接しており、何か行動を起こそうとするが、足の裏が何もしていない時は、体が楽になるようである。

実際寝ている時には、足の裏は浮いている。

背の低い人は、足の裏と脳の距離が近いために、ちよこまか動きたがる。まるで子供のようである。

反して、背の高すぎる人は、動作がゆったりとしている。性格もそんな感じかもしれない。

4. 目の役割

視線チエック

視線は天使と悪魔。

視線の先は、天国と地獄。

まず好きな人を見つめてみよう。
相手はその視線を嫌っています。

好きな人の視線を避けてみよう。
相手からは好意を持たれます。

なぜ人はそうなるのでしょうか。

それは、人は必ず恥ずかしさを持っているからです。

私の目を見て話しなさいと言われたことはありませんか。

相手を堂々と見ないからそう言われるのですよ。

顔をあげて対応すると、言い訳ばかりしている自分があるはずです。

顔を一度でも見ると、あなたは相手の言いなりとなり、会話に負けてしまします。

そういう時は、下を向いて堂々とかつ冷静に話をしましょう。

相手は必ず納得してくれるはずですから、対話の鉄則を信じて頑張りましょう。

また、目が悪かったり、相手がよく見えないと、のらりくらりと会話を交わしています。

目は悪魔

ものが見えるから恐怖心が生まれる。

暗いところで見ようとするから、何か出てきそうで怖い。

目をつむってしまえば、怖いものなんてない。

怖い場面を目でみるから、恐怖を覚えてしまう。

怖いニュースを目で見えてしまうから怖いのであって、元々ラジオしか聞かない人は怖いと思いません。

大震災もテレビを見ている人は、すごい、大変だと思ってしまいましたが、ラジオを聞いてる人からみると、大変そうですねと思うだけです。

実際、大震災に立ち会っているわけではありませんから、ラジオの方が本当の世界だと思いません。

目は真実の世界を映し出しますが、心は架空の世界です。人は心優先ですから、架空の世界が真実なのでしょう。ですから、幸福に暮らすには目は必要ないのです。盲目の人は、恐怖心なんて無いのではないのでしょうか。

集中作業

物事に集中して作業するのも良いが、出来れば短時間で済ませたい。

集中も長時間に及ぶと、冷静な判断が出来なくなり、凝り固まった頭で作業を続けることになる。

作業が終わった後の行動には、気をつけましょう。

事故に合う可能性が非常に高くなります。

頭がポケットとじているので、ケガをする可能性がグンと高くなります。

しばしの休憩時間を取りましょう。

5. 耳の機能

ホワイトノイズ

何も音の発生源がないのに、「サー」という微かな音が聞こえる時がある。

滅多にないことだが、本人は幻聴と思い込み、つかれているのだと信じてしま
う。

実は、自然が発生させている微風の音やものの接触し合う葉擦れの音だったり
する。

要するに神経が、微妙すぎるほど繊細になっている証拠である。

もつと持続すれば、思わぬ発見があるやもしれない。

6. 食事

味の五感と旨味成分

味とは、酸味（さんみ）・甘味（かんみ）・塩味（えんみ）・苦味（にがみ）・辛味（からみ）に加わえて、旨味（うまみ）がある。

しかし生理学的に言えば、酸味、甘味、塩味、苦味、旨味が五感であり、辛味はこれに入らないそうだ。

うま味には、昆布から発見されたグルタミン酸と、鰹節から発見されたイノシン酸が主である。

アミノ酸の一種であるグルタミン酸は植物に多く含まれ、核酸の一種であるイノシン酸は動物に多く含まれる。

酸味（さんみ）・・・体内温度を下げる役目

甘味（かんみ）・・・体内温度を下げる役目

辛味（からみ）・・・体内温度を下げる役目

塩味（えんみ）・・・体内温度を上げる役目

苦味（にがみ）・・・体内温度を上げる役目

旨味（うまみ）・・・体内温度を平準化する役目？

夏場には酸味、甘味、辛味が好まれ、冬場には塩味、苦味を好むのが、人間の本能なのです。

【酸味】

酢の製品群、梅干し、ヨーグルトなど、全て発酵食品であることが挙げられます。

発酵食品は陽の食材であり、体内温度を上げる役割を持っています。

酸味はさっぱりしますから、冬場より夏場が好まれます。

酢を飲むと体が柔らかくなる意図はこうです。

冬場は寒いので筋肉が萎縮し体がガチガチになります。

しかし酢を飲むと体温が上がり、筋肉がほぐされ活動的になります。そうなると柔軟体操で、いつもより体が柔らかいと感ずるわけです。

酢にはいろいろあり、それぞれ効果が違います。

すし酢

砂糖、塩、みりんを加えた酢で、体内温度を上げる効果、砂糖は腐敗防止のため。

甘酢

砂糖を加えた酢で、体内温度をさらに下げる効果。

二杯酢

酢に醤油や塩を加えた酢で、体内温度を上げる効果。

三杯酢

酢と醤油と味醂を同量ずつ合わせた酢で、体内温度を上げる効果。

他には、

茹でるとき加えると、肉を軟らかくする

疲労回復に使う

殺菌する

【甘味】

サトウキビから砂糖が作られたり、果実の果糖が甘みで知られています。

通常は、地表面上に生えている植物などから、抽出されています。

天然甘味料と人工合成甘味料は普段使われていますが、食材に存在しない合成甘味料は毒性があるために使用中止になっているものがあります。

無機物や有機物に毒性があり、有機物では、クロロホルムとか、グリセリンが

そうです。

疲れたときに一粒のチョコレートが、疲れを癒やしてくれます。

考え疲れた脳を糖分で冷やしてくれ、思考力が良い状態へと復活します。

また、甘いものを食べると神経の敏感さが押さえられるため、脳が落ち着き、幸福感を与えてくれるのだと思います。

ただ、体の痛みは脳で制御されなくなるため、痛みを押さえる物質が患部へ行き届かず、痛みは増すかもしれません。

【辛味】

辛味大根、ワサビ、タマネギ。

これらは、根菜類であり、夏向きの食材で暑い時に食べると美味しく感じる。

これに反し、唐辛子、からしなどは根菜類類ではない。

しかし食べると辛く、どちらも天日干しなどで乾燥させたものが多い。

地表より上になる植物は、通常辛くないはずであるが、このように乾燥させると辛味が増す傾向にあるようだ。

唐辛子の辛味成分であるカプサイシンは刺激が強く、胃には負担になる。

消費国のインドでは、胃ガンの発生率が高い傾向で、慢性的な摂りすぎには注意したい。

また、日本はかつて七味唐辛子の文化はなかったようで、使われても一味唐辛子にすぎなかったようだ。

【塩味】

南の地方では、トマトに塩をかける方法が一般的です。

トマトは南方の作物ですから、体の体温を下げる効果があります。

しかし人間は、体温を下げすぎるのを本能で嫌うため、塩をかけて体温調整をしてきました。

北海道をはじめとする北の地域には、トマトに砂糖をかける風習があるそうです。

トマトは体温を下げる、かつさらに体温を下げるには、砂糖をかけることが効率的であることを本能で実行したのでしょう。

北海道では、そちらの方がおいしいのだと思います。

【苦味】

【旨味】

【水】

野菜や植物、果実に至っては、名産地である食材を購入し、料理するのがベストです。

おそらく土地ごとに、素材の分量が違ってくるはずですよ。

その土地で奇跡の食べ物だと言われても、生育する土地の温度や気候が違えば、それはただの食材になってしまい、メリットは消え去るのです。

そして各地の水も、その土地で直接飲めば、それは名水なのです。

地元の人がいつも飲んでるから身体にいいのです。

それを持って帰ってきても、それほど効果はないでしょう。

その土地の温度、湿度などの気候がベストな状態を出しているのです。

また、水自体は生き物であり、流れることによって酸素や窒素、水素が絡み合い、生きています。

フランスとスペインの国境近くの村に湧き出る「ルルドの水」は有名です。

最近では、名前ほど効果が出ていない状態らしく、ただの観光地になっているようです。

長時間運ばれれば水も疲れますし、時間がたち成分変化するだろうと予測されず。

ですから、水にも賞味期限があるのですね。

私は地元の水道水が一番だと思っています。

水道管の中は常に水が移動しているの、毒素は度外視して、みじかで一番生きていく水が水道水だと思います。

ペットボトルの水は、別の入れ物に移し替えて飲んでみましょう。

イライラしたり、怒り出したら鉄分不足なので、スチールのマグカップで飲む
落ち着いてしっとりしたいときは、ガラスカップ（素材はケイ素）にて飲む

これが気分を落ち着かすとおきの技だと思います。

また、お肌の美容にもいいはず。

最近あまり聞きませんが、世界各地に風土病というものがあります。

その土地にだけ発生する病気です。

変わった奇病が多く、最近はやりの鳥インフルエンザやエイズも、元は風土病だと考えます。

手塚治虫のマンガ「きりひと賛歌」では、風土病が主題になっています。マンガを読むとわかりますが、風土病の原因は山から湧き出る川の水を飲んだことにより発症しているストーリーです。

世界各地には、体に害をなす鉱物が地下に埋蔵しています。

雨水がこの鉱物を通って川に流れ出せば、それだけで病気になります。

日本でも、危険な薬品や危険な物体が過去にその土地に捨てられていますから、現在飲めない地下水が多いのだと考えます。

昔はこういう話が世界中で起こっていたのでしよう。

近年も危ないなと考えてしまうのは早計でしょうか。

食材の旬

根菜類は、春になり温かくなると、芽を出す。

ジャガイモも周囲が温かいとすぐ芽を出すように、植物はすぐ熟してしまう。

ただし、南国の食べ物はなかなか熟さない。

地上近くでできるものは、熟し方が早い。

冬の野菜も 温かい部屋においておくと、早く熟してしまう。

そして常温保管すると、甘くなる。

根菜類は、冷凍保存しないで常温保存が常識。

低温にしすぎると、熟しすぎて腐ってしまう。

根菜類は寒い土地で生育すると、素材そのものが良く熟す。暖かい土地で生育すると、地中に成分が流れ出してしまう。寒い土地産のものがよく料理に使われるのは、こういうわけだと思います。

酒は楽しく飲もう？

酒は百薬の長。

酒の目的は、体調を整えるためにある。

決して、バカ騒ぎするためではない。

酒のアルコールは、モルヒネのように痛みを止める要素を持っている。

アルコールは発酵食品なので、体を温めて冷えの病気から身体を守る役目をこなっている。

日本酒や焼酎やワインは、その部類に入る。

ビールは体を冷やす役目があるため、夏の暑い日には最適なのだ。

夏はビール、冬は酒。

これを間違えると、体調を崩します。

冬のお風呂上り、ビールといきたいところですが、明日の朝は寒さがこたえるか、または風邪をひきますよ。

↓ビールを飲むなら、備前焼か信楽焼のビアカップで飲みましょう！

↓素焼きの特徴である表面の小さな空洞が、ビールを非常にまるやかにしてくれます。

↓また、土に入っている鉄分も多少ながら摂れると思います。

缶の種類と素材の流出

缶飲料にはアルミ缶とスチール缶があります。

アルミにコーヒーやジュースを入れるとアルミが流れ出してしまいます。

アルミ缶には、内面にラミネートフィルムを施しています。

スチール（鉄の合金）に入れても鉄分とかが流れ出します。

スチールにコーヒーを入れると鉄くさくなるのを防ぐために、内面にコーティングや塗装をしています。

これらのコーティングや塗装技術、フィルムを貼り付けることで、味が変化しないようにしているのです。

酸化（腐敗）しやすいものには、スチール缶。
ジュース、乳製品、糖分の入った飲料。

炭酸など、ビール等の発酵しやすい物は、アルミ缶。
アルミ缶は、手に感じる冷たさをより冷たくするため。

ビールには、缶タイプと瓶タイプがあります。

ビールに流れ出す素材の好みで、どちらが好きか決まるかと思えます。
また、価格と容量から、好みが変わってくるでしょう。

7. ストレス

植物はなくてならないもの

落ち着くには

森林浴、野菜を食べる、お茶を飲む、タバコを吸う、どれも植物の葉っぱが関連している。

木の生えていない場所、植物のない場所にいると、ストレスとなる。

だから普通、自宅に観葉植物を置くのではないでしょうか。

空気と水と植物、これは人間にとってなくてはならないものです。

腹式呼吸

不安になったら、腹から声を出す。

腹から力を出して発声すること。

声は出さなくても良い。

腹で歌う。

カラオケが良く、決してうまく歌おうとしないこと。

腹から声を出すことに専念する。

ソロが恥ずかしい人は、他人が歌う時に一緒に歌おう。

声で合いの手をいれるのも良い。

とにかく、不安を全て一掃しよう！

人に直接怒るときは、思い切り、腹から声を出していますよね。

山や海岸へ一人で行ったときは叫んでみましょう。

「バカヤロー」と。

忘れ防止

頭に水がめ乗せてこぼさない様に移動する。

顔は下を向いたままを維持する。

一度でも顔を上げ別のことをしたり、人と話したなら、覚えていることは頭から消え去ってしまう。

しかし別の機会に何か見つけ、それをきっかけに思い出すことでしょう。

改善として、必ずメモを残すこと。

人は目と体が記憶しており、手で書くことにより、記憶がはっきりしていく。文章を読んだだけでは、一定時間を過ぎると、必ず忘れてしまう。

「ニワトリは一步步くと、もう忘れる」という言葉があります。
利尿したくなると、

利尿したくなると、やってはいけないことをしたくなる。
仕事も急いでこなしたくなる。

そして、利尿し終えたら安心してしまうので、次の行為をしたくなるものである。

さあ、やらなきやという感じ。

パワースポットの定義

【気功師・医療気功からみたパワースポット】

世間ではパワースポットに関する本が出版されております。

ここでは、物体や土地が出している気の放出をパワースポットと定義します。でもパワースポットっていったい何？なぜパワースポットがいいの？

普通はこう思いますよね。

明治神宮や京都の神社が有名ですが、実は皆さんの住んでいる地域に建立している神社もパワースポットなのですよ。

神社全体ではなく、神社境内の中のあるあちらこちらに、気を発している地面や岩や石があるのです。

昔から土地の気を発している場所に、神社を建立したと考えられます。

つまり、パワースポットの地にパワーを出している岩石や石の彫刻を置いて、活気あるれる場所、神聖な場所に人々は、神社を建立したのではないのでしょうか。

いろいろ調べてみたら、そうではないかという結論に達しました。

地面にあるパワースポットは、知っているもので直径60cmぐらいです。

そこに立つと、体に重力を感じて痛めた体の一部が痛くなるのですが、半分ほど自然に立ったままですごした後、そこを離れると体がすごく軽くなった感じがします。ここに来るまで疲れていた足も、帰り際には足も軽快で元気になっている自分を発見できます。

境内にある岩からも、手をかざすとチリチリした静電気のような感触が手のひらに伝わってきます。

結論として、パワースポットの効能とは、自分に足りない気のパワーを良かった状態へ戻してくれるパワーを受け取る場所ではないかと思っています。

すぐには全快しないとは思いますが、体の自然治癒力をアップしてくれるので、

快方に向かうと思います。

ホットスポットとクールスポット

【ホットスポット】

樹木において、花粉の時期にヒノキや杉の木の周囲1.5m以内から気（波動）を感じます。

ほかには、土地や岩石から気（波動）を発している場所もあります。

そういう気（波動）を発している場所を、ホットスポット [recovery point] と呼ぶことにします。

花粉を出している、樹木の新陳代謝が活発な時期には、樹木が生きてるという信号を出しており、幹から気（波動）を発しています。

桜の花が咲いていると、幹から1m以内で気（波動）を感じることができます。

花粉時期が終わると気（波動）を感じなくなるが、花粉時期に幹の近くに行くと、パワーを受けて元気になるので、ホットスポットという言葉が合っていると思います。

【クールスポット】

夏の山の中で、うっそうと大木が茂っていて日があまり差さず、いるだけで体が冷えて気持ちが良いそういう空間では、樹木は気（波動）を発しないで、逆に人間のまとった生活習慣の垢のような気（波動）を吸い取ってくれる。そうして体を冷やしてくれる。

そういう森林浴での癒しの場所をクールスポット [healing point] と呼ぶことにします。

そうすると、ほとんどの樹木において、花粉時期ではない季節には、クールスポットになっていると思われる。

10年以上前、秋の夜、シーンとした公園に行き、大木の幹に手をあてがえ、根の方向から枝に向かって、幹の中の水分が上がっていく感じの感覚があったことを思い出してしまいました。

夜は栄養分を吸い取っているのだろう。大気中からも必要なものを摂取しているのだろう。

そして、夜に酸素をはき出して大気を清浄化し、朝をさわやかにしてくれている。

そう思うと、樹木は人の気（波動）を吸い取ってくれている生き物なんだなあ。自然を元通りに還元してくれているんだなあ、つくづく感じます。

クールダウン

場所によって、足が冷える場所や足があつたかくなる場所がある。

一概に土地の気で体がそうなるとは思わないが、ある一定の体調で試してみた

とき、

体がパワーアップしたり、クールダウンすると思われる。

そういう場所が周りにいっぱい点在する。

住居に住む場合、

1階のほうが土地に近いので、影響を受けやすい。

2階以上に住居を構えれば、影響は少なくなるはずである。

ある場所で寝ると風邪を引きやすいとか、いつも体調が悪い人が寝ている場所
は、

クールダウンする気のスポットであると考えられるので、避けるべきである。

病人は、パワーアップする場所で寝たり、パワーアップする場所で過ごすべき
である。

そうならないのなら、その場所はクールダウンする場所であると考えられるだ

ろう。

土地だけでなく、物や人による影響も多少あるので、気をつけたい。ルールにはのっとっていないが、風水の考え方と同じである。

なんでん屋

healing_nan@yahoo.co.jp