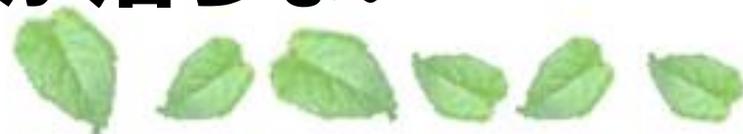


**この 3 つの流れを知らないから
痛みが治らない**



この3つの流れを知らないから痛みが治らない

❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 痛みの原理を理解する	4
2 : 痛みの原因となる気・血・水とはそもそもどういうもの？	12
3 : 痛みの元となる水・血を滞らせる気の威力とは？ .	18
4 : 痛みを作るも止めるも呼吸次第？	29

❖ 1 : 痛みの原理を理解する

痛みは嫌なものです。

できれば、痛みは感じたくないものです。

けれど、人間の表皮には、圧倒的に痛覚が多い。

これは、痛いという感覚が、人体を守るために最も重要な指標になるからです。

痛みというのは、遺伝的に危険な要素が含まれているという記憶を残して生きてきています。

ところが、西洋医学では、痛みの原因を特定することは一切行いません。

それよりも嫌なものは消してしまおうとばかりに、危険を表す痛みという感覚だけを取り除く処置が、盛んに行われています。

人体が危険にさらされている可能性がある状況の中、嫌な痛みだけ抜いてしまう。

その結果、本人はほっとしてしまおう。

これは、自分たちの城に向かってくる敵兵を見て、恐れてしまった兵士が、テンパって片っ端からお酒を飲んで、その恐怖から逃れているのと同じです。

確かに、その兵士は、敵兵を見て、自分では勝てないかとも思い、焦ってお酒の力を借り、戦っていることさえもイメージできないほど酒びたりになって、恐怖を抜く。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

日常生活の中で、十分に身体にとって悪いことをしてきた中で、そろそろ病気になるんじゃないか？

と、薄々と気づいているにもかかわらず、何も変わらない生活を続けた結果、そのサインとなる痛みが出てしまった。

しかし、痛みは怖いしつらいからと、難なく鎮痛剤で痛みを止めてしまう。

すると、痛みという恐怖やつらさはなくなる。

どちらも結果はどうなると思いますか？

もうわかりますよね。

敵兵をはじめに見つけたのは、1人の兵士です。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

この兵士が、敵の人数や場所や行動力・攻撃力などを、素早く大将に報告すれば、敵兵を迎え撃つことも撤退することも可能だったはず。

痛みが出る前の、日常生活の悪さに早期に気づいていれば、痛みが出るようなことにならなくても済んだはず。

これが、

早期発見早期治療

になります。

ということから、痛みとは、何なのか？

ここが理解できていないと、頭がどうこうと考えたところ

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

で、何も改善する手段が出てきません。

そこで、痛みを作るものについて、突っ込んで考えていこうと思います。

普通に考えると、怪我や炎症部位に痛みということになるかと思っています。

これはいわゆる西洋医学的な考えでしかありません。

あなたも経験があると思いますが、怪我をした覚えもなく、炎症のような熱感や腫れもないところに痛みが出る。

多くのお年寄りが、「あ痛たたあ！！」と動くたびに言う。

この痛みを西洋医学の理論だと、「老化現象」ということに

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

してしまい、諦める方向性で、診ていきます。

ところが、東洋医学では、

流れるべきものが流れないところに痛み有り

という考えがあります。

原文はもう少し難しい言葉で書かれていますが、その言葉を覚えても身体を治すことはできませんので、ここでは省きます。

では、流れるものとはどのようなものがあるでしょうか？

代表格は、

気・血・水

この3つになります。

そもそも、血と水は、単なる物質でしかありません。

気は空気や電気のように、目で見えるようなものではないけど、動く力はあるという理解ができると思います。

中医学では、流れる力のない、血と水に、気という動力源を乗せることで、全身をくまなく流すことができると考えています。

血には各種血球や栄養素・酸素などが含まれ、水には、尿や汗・鼻水・リンパ液などが含まれます。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

このような一つ一つには役割がすべて違ってしますので、
違う動力源が必要になります。

この動く方向性は、脳からの指示ということになります。

栄養が足りないところには、どの栄養素が必要で、どこからどのように栄養を流せば速やかに栄養補給ができるのかということが、理解できます。

老廃物がたまってきたら、便や尿を排泄するために、そのような物質に外へ押し出す動力を持った気が加わり、排尿・排便ということができるようになるわけです。

このような本来流れるべきものが流れなくなったものがすべて痛みを作っている元になるということになります。

❖ 2 : 痛みの原因となる気・血・水とはそもそもどういうもの？

先日、痛みの原理は、気・血・水のいずれかが止まっている、もしくは流れにくくなっている時に感じているものということをお話ししました。

では、実際問題、気・血・水とは、どのようなものなのか？

ということを考えていきましょう。

まずは、一番難しい気の内容は置いて、血と水について考えることにします。

血とは

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

血と言ったら、血液ですよ。

血液と言ったら、

1. 栄養素
2. 酸素
3. 二酸化炭素
4. 老廃物
5. 修復機能
6. 免疫機能

などが含まれています。

さらに、栄養素と言ったら、胃腸の問題や、食事の問題、
睡眠の問題、運動の問題が絡んできます。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

酸素と言ったら、呼吸の問題、心肺機能の問題、生活環境の問題などが絡んできます。

二酸化炭素や老廃物というのは、体内のあらゆる細胞に徐々にたまっていくいわゆる疲労物質です。

この疲労物質を新鮮な栄養素と交換することで、新陳代謝が行われ、身体を健康に保つことができるわけです。

修復機能や免疫機能は、経験値です。

職人をイメージするとわかると思います。

例えば、彫刻職人であれば、ちょっとしたミスを、うまく利用しながら、あたかもそれが元々あったデザインのように、加工できてしまいます。

これは、何度も何度も、そういうミスを重ねた結果、対処

の仕方を理解してきたことで、悩むことなく、速やかに改善できてしまうわけです。

これは身体でも言えることで、血管が傷ついたり、病原菌が入ってきたときに、過去に何度も経験していると、速やかに改善する働きが何の躊躇もなく行われます。

けれど、経験していないのであれば、何をどうすればいいのかただただ傍観するだけになってしまうことが多いでしょう。

この傍観していることが止まっていることでもあり、そういう要素が血液内に生まれていなければ、そもそもないので、何か問題が起こった時には、それがそのまま痛みとなってしまうわけです。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

このように、たかだか、

血

という一文字であっても、これだけ身体に影響力があるということ。

水とは

水とは体液のこと。

ところが、細かく見ていくと、

1. 尿
2. リンパ液
3. 唾液
4. 鼻水

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

5. 耳垂れ
6. ヨダレ
7. 涙
8. 胃酸
9. 胆汁

などがあります。

血液は、心臓のポンプ作用により送り出されますよね。

では、これらの体液は、心臓以外にポンプがない状態で、
どのようにして流れる力が得られるのでしょうか？

それが、気の力になります。

水だけでなく血液に関しても、流れ続けるには絶対的にな
くすことのできない気について、次回お届けすることにし
ます。

❖ 3 : 痛みの元となる水・血を滞らせる気の威力とは？

あなたもこれまで一度は使ったことのある言葉。

1. 気持ちが悪い
2. 気分が悪い
3. 空気が悪い
4. 気合を入れる
5. 気心の知れた
6. 気前が良い

などなど、気という言葉を知らず知らずのうちに使いまくっていると思います。

それでいて、

気というものがいまいち理解できない。

そんなことってあると思いますか？

気というものを理解していないにもかかわらず、ほぼ全員が、気という言葉を使いまくっている。

わかっているだけについつい使ってしまうのが普通です。

けれど、この現象なにかと似ているような気がしませんか？

わかってもいないのに使いまくっているもう一つのパターン。

それは、身体です。

身体と気は、いつもいつも使いまくっているにもかかわらず、どちらも同じようにきれいさっぱり隅々まで理解できていない。

なのに、平気で使っているからこそ、わかったつもりになりきっている。

わかったつもりを演出しているがために、わからないことを悟られないように意識までしている。

血液を気が誘導している時には、十分にやる気が伴い、行動をサクサク行うことができるようになるのです。

ところが、血液から気が、離れてしまった瞬間から、急激に行動する気力がなくなり、気が乗らないということで、仕事を途中で投げ出したりしてしまう。

気分が盛り上がっている時には、自分のパフォーマンスが最大限発揮できている実感をつかむことが可能ですが、何らかのハプニングにより、気分がそがれ、急激にやる気を失ってしまうということがあります。

これらすべて気の問題であり、どのような医学的検査であっても、この気的作用というものは、なかなか理解できるようなものではありません。

そもそも人間は、四本足の動物が、二本足で立つようになりました。

その結果、最も重量感のある頭を、背骨で支えるような形状になったわけです。

四本足の動物の場合、心臓から、手足に何の負担もなく流

すことが可能になります。

ところが、二本足で立ったり椅子に座ったりするだけで、頭という最大級の重しが、身体の最も高いところに位置することになってしまいます。

そのため、足腰や背骨という組織に、強い負担を強いるようになるわけです。

負担があるということは力が入ってしまいます。

この力は、心臓の力や脳からの指示情報ではなく、身体を支えるだけのエネルギーとなるわけです。

身体を支えるためのエネルギーというのは、基本動的ではなく静的になります。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

砂場で行う棒倒しをイメージするとわかりやすいと思いますが、砂山に一本の棒を立てた時に、砂山が柔らかいのと、動きのあるものとどちらが安定して棒を支え続けることができるのでしょうか？

これは、誰もがすぐにイメージできると思います。

そう、ガチッと固まっていた方が、棒が倒れることはありません。

そのためには、静止のパワーを作るしかありません。

思い出したでしょうか？

血液を流れる気は、心臓のパワーを宿し、体内を循環し続けるエネルギーを持っているのです。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

ところが、非常に強い、静止しろというメッセージが伝わってしまうと、すべての気が止まることに集中することになってしまうのです。

まるで、仕事中に姿勢を正そうとするがために、体内の気が滞ってしまい、仕事の作業力まで静止させてしまうという事。

気は流れるエネルギーの総称です。

動きのあるものにはすべて気があります。

その気を止めるのも動かすのも、自由自在にコントロールできるようになるものが

気功

という中国医学の一部の方法となります。

そして、私たちが行っている、ハリも灸も漢方も、気の医学であり、気をコントロールする方法なのです。

ということから、気がわからないと言いながら、鍼灸や漢方を利用している人は、わからず恐ろしいものに、お金を払って、身体に実験をさせているということになるわけです。

この実験の結果、気が乱れれば、症状が激しくなったり、複雑化してしまうことがあり、気が整えば、不思議なぐらいあっさり症状がなくなってしまうのです。

何かの物質、身体の場合であれば、身体の組織の潤滑油でもある体液と、身体のすべての組織に運ぶべき栄養を宿し

ている血液を、流す役目を担っている気。

この気が、物質を運ばなくなれば、その物質が届くべき場所に届かなくなるわけですから、何かが足りなくなるのです。

潤いが足りなければ、乾燥し炎症を起こすことも、

潤いが足りなければ、不要な食事の残骸を糞便の形にすることも、

排便するために肛門の方へと動かす潤滑剤がなくなり、便秘や宿便を作り上げてしまうことにもなってしまいます。

まあ、栄養素が届かない細胞は、疲労物質も老廃物も回収されることがなく、やがて衰弱し動かなくなってしまう

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

ます。

衰弱した組織の最終形は壊死です。

内臓細胞に栄養素が欠如してしまえば、その内臓が壊死してしまう可能性すらあるわけです。

気が動かなくなるのが、このような結果を導き出すことになってしまうのです。

痛みだけでなく、様々な可能性がある水や血から気が離れてしまう。

こういうことが起きないように絶対に忘れてはならないこと。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

それが、**呼吸**というものになります。

呼吸というのは、

呼気と吸気

という二つの気が作り出すもの。

今回はこの呼吸について話をしていくことにします。

❖ 4 : 痛みを作るも止めるも呼吸次第？

気を理解するうえで最も理解しなければならないものに呼吸というものがあります。

そもそも血液を流し始める最初の一步は、心臓のポンプ力に由来します。

心臓の力が強ければ、血液を流すエネルギーも多いということ。

ということは力強く流すという気が血液に乗ることで、ある程度の時間はずっとその力加減で流れ続けることができるわけです。

そして、この心臓の力と絡んだ力が呼吸力になります。

心肺機能という言葉がある通り、心臓と肺は一体になっているもの。

要は、心臓の力が強い人は肺の力も強くなければバランスが取れないということ。

心臓も肺も機能がしっかりしていて、常に働かせることができている場合には、気血水が滞りにくく、痛みは出にくいと言えるわけです。

また、呼吸には、呼気（吐く息）と吸気（吸う息）という二つの気があります。

そして、

呼気 = 緩和

吸気 = 緊張

というものが作用として心理学上でも解明されています。

この中で、呼気と吸気のどちらを意識しながら呼吸をしているのか？

どちらを長く呼吸しているのか？

吸う息の方がいつも長く意識されているのであれば、緊張しやすい環境に身を置いていたり、どこかの筋肉が緊張して固まっていたり、血管が細く固かったりすることが多いわけです。

そして、この状態であることが切っ掛けで、気血水を滞らせることがあります。

なぜなら、緊張というのは、筋肉に力が入るものです。

筋肉に力が入り続けると、ずっと血管を筋肉が圧迫してしまふことがあります。

その結果、血液が流れにくい。

また、血管が細くなっていると、血液が詰まりやすくなるのは物理的に理解できると思います。

このように吸う息を強調している呼吸の癖を持っていることで、痛みを持ちやすいということがあります。

ところが、吸う息というのは、交感神経を高ぶらせるものでもあります。

交感神経がたかぶることで、痛みを感じにくくなるということが起こります。

従って、吸う息によって、痛みが出ることも感じにくくなることもあり得るということになります。

逆に、吐く息がいつも中心になっている場合には、副交感神経が活性化しやすいので、身体の問題点を見つけやすくなります。

これを高めれば高めるほど、瞑想に近い状態へと近づくわけです。

副交感神経や吐く息がメインになればなるほど、筋肉の緊張を緩和することができる。

筋肉の緊張が全くなくなってしまうと、今度は、血管を圧迫するように筋肉が膨らむことがなくなります。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

動脈血は、心臓のポンプで流されます。

静脈血は、筋肉のポンプで流されます。

筋肉のポンプは、筋肉の緊張と弛緩の繰り返しによって起こるわけです。

息を吐き続けることで、筋肉が弛緩しすぎて、力が入らなくなってしまう。

いわゆるうつ状態になってしまえば、心臓から流れ出た血液は、身体の先端までたどり着いても、筋肉が弛緩しすぎて、筋肉のポンプ作用が働かずに、血液が流れにくくなれば、たくさんの痛みが身体のあちこちに現れる。

このように、呼吸一つで、痛みを出す方向に求める方向に

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

もコントロールができますし、どちらがどっちではなく、
今の身体の状態にはどっちが必要なのか？

この自己診断と、自己改善法の選択をその時その時に、行
っていくことができるようになれば、痛みというものに関
しては、かなり改善できてしまうようになるのです。

呼吸というのは、いつも普通に何も考えずに行っているも
の。

だから重要だとほとんど考えないもの。

けれど、パニック障害での過換気症候群や、水の中でおぼ
れたりだとか、呼吸の問題で苦しむときというのは、意外
と多いもの。

ところが、大抵の場合、その場に立たされた時に初めて、

やばい

と思うだけ。

当然のように、その時のつらさがなくなれば、すっかり忘れてしまうのが人間の特徴でもあります。

痛みの原理を知り、痛みと連動性のある、気血水という流れを知ることで、痛みの恐怖感が増す人もいるでしょうが、基本、この部分を知らずに、痛みを改善することは不可能に近いもの。

痛みを消すことはできたとしても、痛みを改善していることにはならない。

この3つの流れを知らないから痛みが治らない

痛みを治すためには、痛みの原因を根本から改善する。

これ以上の治療は他にない。

もっと細かく見ていけば、気血水をもっともっと理解でき、
改善策も、いろんなタイプに対して、アイデアが浮かぶよ
うになってきます。

機会があれば、また更に深追いをしていこうと思います。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生