

手から
「気」が吹きでる
超体験!

実用
スペシャル

自然治癒力を高めて健康人間になる!

ヒーリング・パワー開発法

手をかざしたり触れたりするだけで、病を癒すヒーリング。奇跡のように見えるこのヒーリングも、実は自然治癒力を高め、生命力を活性化させた結果なのだ。奇跡ではなく、練習次第でたれでも発揮できる潜在能力、それがヒーリングなのである。

ストレス社会の現代は、すべての人が半病人といわれるほど健康が損なわれている。ヒーリングは、そんな現代人に必須のヘルス・テックニクである。

あなたもこのヒーリング・レッスンを潜在能力を開発し、ヒーラーをめざしてみよう!!

文・指導 高木一行

撮影協力 橋田拓人

レポーター 相模カンナ

イラストレーション 木村洋子

津田公子

の技術である！

ヒーリングは自然治癒力を高めるための

ヒーリングは奇跡ではなく技術。
だから練習次第で、
だれでも開発することができる——。
この主張を裏づけるのは、
なんと中国武術の修行にあった！

だれもが持っている 普遍的な潜在能力

手を触れるだけで相手の生命力
を高め、病をも癒してしまう奇跡
のごとき能力——ヒーリング。イ
エス・キリストや釈迦も、こうし

密接な関係 武術とヒーリングの

体内に打ち込まれたエネルギーを
中和させるための、特別な技術が
考案されるに至った。

だが、このヒーリングというの
中国武術の修行中であつた。
武術とヒーリング？ いったい
高めるメソッドである。当然のこ
とだが、このメソッドは同時に、
あらゆる病気にも応用可能な、す
くれた治療法でもあつたのだ。

は、特別な超人的パワーなどでは
ない。あらゆる人間に普遍的に備
わっている潜在能力のひとつにす
ぎないのだ。それを開発するため
の具体的なシステムも存在する。
事実、筆者は、中国武術を修行
する過程で体得したヒーリング・
テクニクを用いて、病に苦しむ
数多くの人々を完治に導いた実績
がある。また、筆者のもとでこの
技術を学んだ人たちは、全員がヒ
ーリング能力を身につけることに
成功しているのである。

物ではなく、だれにも体得可能な
ヒーリングが特定の個人の占有
物ではなく、だれにも体得可能な
発動は、体表面を傷つけること
なく、心身の潜在能力を一瞬に爆
発させて行うが、これを中国武術
で……」
など
「今はこちらと体
の具合が悪い
は、手に触れたり、がざしたりする
ことによって、自然治癒力を高め
る技術」をヒーリングと呼ぶこと
シは、通常の医学的処置では対処
不可能な場合が多い。必然的に、
体内に打ち込まれたエネルギーを
中和させるための、特別な技術が
考案されるに至った。

技術であるが筆者が主張するのは、
決して根拠なき発言ではないのだ。
以下、実際の治癒例などを交え
つつ、ヒーリングの概要を紹介し
ていくが、まずは最初に「ヒーリ
ング」という概念を定義しておく
必要があるだろう。

た、といった逸話が多く残されて
究され、長い年月をかけてすくれ
必要があるだろう。



驚異的な効果に驚いてしまっヒーリング体験

本場の武術には、ヒーリング技 解できない有様だったのに、ヒー 習を行ったので、毎月1回程度の術が不可分ということはおわかり リングを受けたあとは、そのモヤ ヒーリングで、あれよあれよといただけだと思つ。そこで次に、 が取りはらわれたように意識がク う間に回復をとげ、半年ほどで筆者が携わった病氣治癒のなかか リアーになったという。 とんどの障害は消えうせてしまっら2、3の例を選び、その実際を この方は特に熱心に自宅での練 たのである。紹介してみよう。

例2 4回のヒーリングでぎっくり腰が完治！

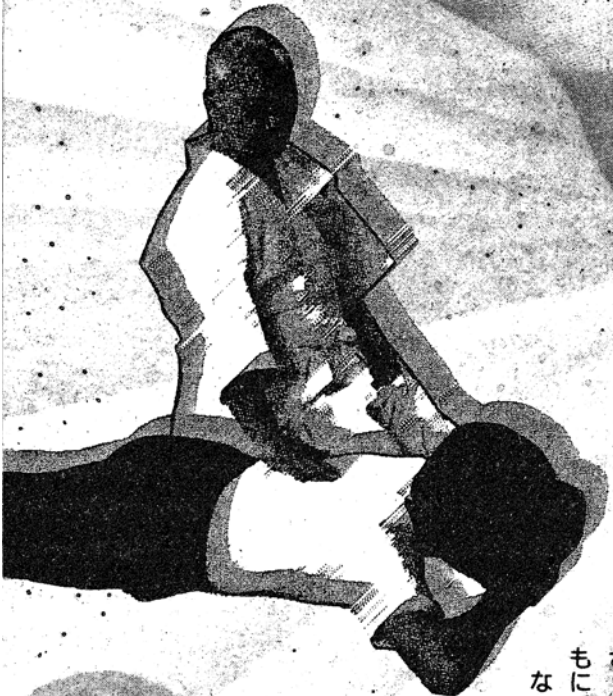
なお、プライベートヒーリング保護のため (K・T/女性、65歳、広島県在住) 車で遠出したために、痛みがぶりあり、必要なら本人が公的に証言 (K・Tさんは、ある晩、突然の 返した。その後は安静の注意をよぎっくり腰で動けなくなり、筆者 く守り、1週間ほどで正常な状態のもとにかつぎ込まれてきた。以 にも回復した。施術回数は合計前にも同様の症状を数回経験して 4回であった。

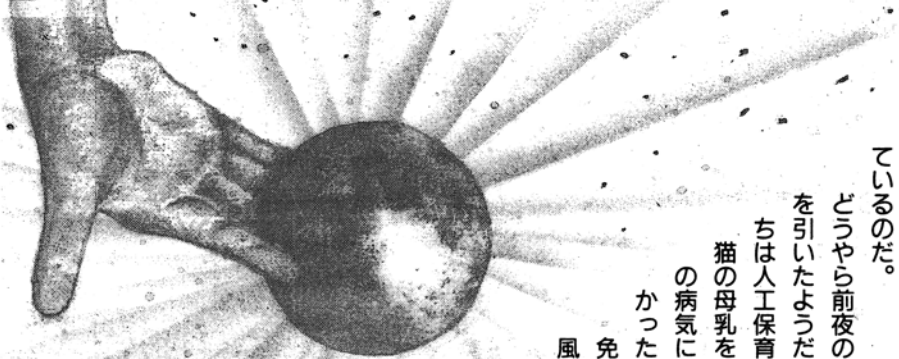
例1 脳卒中の障害が半年で消失！

(K・O/44歳、男性、広島県在住) 勤務中に脳卒中で昏倒し、病院 くの要したという。 の治療を受けたが、左半身の麻 ヒーリングに加えて腰椎を簡単 られない。まるで夢のようです。痺および言語障害が残った。約1 に整えておいたが、翌日とあわせ と述懐するが、筆者にいわせれば、年間のリハビリでも思わしい結果 てわずか2回の施術で、痛みはほ 適切な治療によって治るべくしてが得られなかったあと、縁あって とんどなくなった。 治ったにすぎず、別に奇跡でもな筆者を訪ねてきた。 だが、これで油断して3日目

例3 生命力を高めて奇跡的に回復！

さっそくヒーリングを施すと (R・I/男性、60歳、広島県在住) 空き地で、生まれたばかりの小猫もに、自宅でひとりで行える特殊 なエクササイズを伝授した。 体験談の冒頭部分に、必要なら 2匹を保護した。また目も開いて1か月後に再会したときには、 だれの目にも明らかほどの劇的 体験者自身の具体的証言を提出す いないため、猫用のほ乳びんを買な変化が生じていた。麻痺は改善 る用意があると述べたが、このケ い求めて育てることにした。され、最初はひどく歪んでいた頭 骨(脳卒中を起こすと頭骨が歪む 猫の話である。 2匹はすくすくと順調に成長していったが、約2か月後のある朝、猫に冗談ではなく、ヒーリング 小猫たちがぐったりとして元気が ない。昨晩まで跳ねまわっていたが決して単なる暗示などではない ない。昨晩まで跳ねまわっていた のがまるで嘘のように、自力で起 また本人の言によれば、それま という証拠に、動物にも功を奏す のが上がることも、食べ物を食べるで頭のなかにモヤがかかったよう るという実例として取り上げた。 き上がることも、食べ物を食べるな状態で、日常の会話さえよく理 ある年の春のこと。自宅近くの ここさえもできなくなってしまう





ているのだ。

どうやら前夜の冷え込みで風邪を引いたようだった。この小猫たちは人工保育のために、通常、母猫の母乳を通して与えられる各種の病気に対する免疫を持っていたのである。

免疫がなければ、ちよつとした風邪でも命取りになってしまう。とは、エイズの例を見ても明らかだ。小猫たちはきわめて危険な状態に陥っていたのである。

対処の方法としては、もはやヒールリングただひとつしかない。そこで何度か連続的に施術したあと、試しに食べ物を与えてみると、小猫たちは突然むっくりと起き上がった。ががつと食事を平らげ、再びごろりと横になって動かなくなった。

これはエネルギーの消費を最小にした。これはエネルギーの消費を最小にした。これはエネルギーの消費を最小にした。

さて、いくつかの治癒例を紹介してきたが、いよいよ次から、ヒールリングの技術論について、その具体的なテクニックを解説していこう。

今回、紹介するヒーリング技法は、筆者が修得した中国武術の各門派に伝わる秘伝のテクニックを基礎として、気功や仙道、日本古伝の武術、霊術などのメソッドを加味し、初心者向けにまとめたヒーリングの初級技術である。

いな手当てをいっさい行わず、ひたすら生命力の動きそのものを高める以外に道はないのだ。それをやる注射だ、薬だと騒ぎたると、のなかに余分な負担をかけてしまい、きるテクニックは奥義に通じ、クが数多く含まれている。あらゆる先入観を捨て去って熱心に練習すれば、驚くべき効果を読者自らが体験できるであろうことを保証する。

この例のような場合には、よければ、筆者が修得した中国武術の各門派に伝わる秘伝のテクニックを基礎として、気功や仙道、日本古伝の武術、霊術などのメソッドを加味し、初心者向けにまとめたヒーリングの初級技術である。

この例のような場合には、よければ、筆者が修得した中国武術の各門派に伝わる秘伝のテクニックを基礎として、気功や仙道、日本古伝の武術、霊術などのメソッドを加味し、初心者向けにまとめたヒーリングの初級技術である。

さて、いくつかの治癒例を紹介してきたが、いよいよ次から、ヒールリングの技術論について、その具体的なテクニックを解説していこう。



ヒーリング能力発現の基礎となる 全身運動と呼吸法

いよいよレッスンの始まり！
まずは、基本中の基本、全身運動と呼吸法をマスターする。
実際のヒーリング時にも、この基礎テクニックは縦横に使われるから、
確実に身につけること。

手から気を出す！

「手当て」という言葉が「治療」を意味することからも、手を触れて病を癒す行為は古くから行われていたことが推察できる。

現代の新宗教などでも、こうした技術が巧みに取り入れられているようだが、もちろん、ただ手を当てれば病気が治るというものではない。偶然に効果をあげることがあるかもしれないが、まったく功を奏しないケースのほうが多く、「治療」の方法としては信頼がかけない。

蛇足ながらつけ加えておくと、ヒーリングと神仏への信仰とはなんの関係もない。ヒーリングは純粹な技術なのだ。

ヒーリングでまず第一に必要とされるのは、手の機能を活性化させ、治療を行いうるレベルにまで

手のエネルギー

を高めること

だ。具体的には、

「手から気を出す」わけだが、このプロセス

自体は、正しい技術を正しい指導者のもとで学びさえすれば、だれでもわずかな

時間で身につけることが可能だ。

むしろ、「技術」であるからには、

その後の練習次第でいくらでも上達する。逆に練習を怠れば、せっかく身につけた能力も次第に低下していくことは、改めて述べるまでもないだろう。

ここでは、「手から気を出す」ための準備段階に当たるベーシックなレッスンを解説する。ひとつは予備的な全身運動であり、もうひとつは呼吸法だ。

①両足をそろえて立つ。

②息を吸いながら、半円を描きつつ右手を真上に上げる（腕は伸ばしたまま）。この際、手のひらを180度回転させていき、手が真上

に来たとき、手のひらが外側を向くようにする。視線は右手の指先

を追う。

以上の動作に合せて、右かかとをしっかりと上げる。

③息を吐きながら、半円を描きつつ右腕を元の位置に戻し、同時に右かかとを下ろす。手と足の動作に合せて、視線を正面に戻す。呼吸は自然に行う。

④左側も同様に行い、左右を1セットとして、1〜10セット行う。

▼注意事項
指先を常にピンと伸ばし、呼吸に合わせて動作を行うこと。習熟

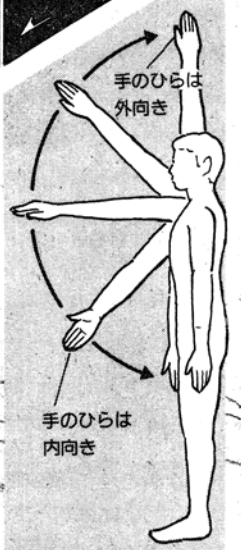
すれば、呼吸の動作に伴って、温かい流れが腕のなかを流れ、指先へと集中するのが実感できるようになるだろう。

●プレ・エクササイズ―内的エネルギー経路を開く

まず最初に、身体内的エネルギー経路を開くための予備的な全身運動を練習する。

ヒーリングのテクニックは、もっぱら静かに座って行う静的な練習法が中心となるが、それに先立って身体運動を伴う動的な練習をしておくことが大切なのだ。

「動」によって「静」は、より豊



◆手のひらは外側を向く。

◆腕の動き。

●呼吸法1—息を吐く順式呼吸

◆指先はみぞおち。

ヒーリング能力の開発トレーニングには、さまざまな呼吸法が含まれる。ここでは最も基本となるテクニクを3種類紹介しよう。最初は息を「吐く」ことに重点をおいたものである。

◆手順

①椅子に腰かけ、両手のひらを腹部に当て、指先がみぞおちの上に位置するようにする。

◆息を吐く。

②息を吐きながら背中を丸め、同時に指先を立ててみぞおちに軽く押し込むようにする。視線は指先に注ぐ。あらかじめ息を吸うことなく、いきなり吐きはじめることが大切。

③息を吐き切ったら、再び手のひらを腹部に当てつつ、正面を向く。この動作によって、

●呼吸法2—息を吸う順式呼吸

次は息を「吸う」ことを重点にした呼吸法である。

◆手順

①椅子に腰かけ、背骨をまっすぐにする。両手のひらは上に向けて膝の上に置く。

②いったん息を吐きだしてから、③腹をふくらませるようにして息を吸う。空気を下腹まで吸い込むようなつもりで行うこと。

息は自然に吸い込まれる。

④1呼吸1セットで10セット行う。

▼注意事項

この練習では、息を「吐く」ことに重点をおく。息を十分に吐き切りさえすれば、吸うことは続いて自動的に起こるものなのである。呼吸とともに指先でみぞおちを押さえることにより、みぞおちのこわばりをゆるめ、呼吸をより深めることができる。

また、この呼吸法は、消化不良などの胃部の問題を解消する補助的な治療法ともなる。

その場合は、必ず息を吐いて腹部をゆるめながら、みぞおちを押さえるようにすること。そして、みぞおちを押さえるのは、息を吐いている間だけということにも注意してほしい。この2点を守りさえすれば、胃部の不快感は解消していくはずだ。

しい腹式呼吸は、腹の前面だけでなく、横腹や腰も含めた

腰腹部全体が膨満する。

それは、横隔膜の圧下によって腹腔（腹部の内臓が入っている空間）の圧力が高まり、内部から外側へ向かって四方八方に張り膨らむ力が働くからである。

これが完全にできるようになるためには、相当な鍛練を積み重ねなければならない。一見、単純な呼吸法だが、奥は深い。十分に研鑽を積んでほしい。

●呼吸法3—パワーを生む強圧呼吸

これは、全身を一瞬に統合して、強大なパワーを生み出すための武術的呼吸法のひとつである。

◆手順

①椅子に腰かけ、下腹をふくらませるようにして息を吸い込む。吸い切ったら呼吸停止約3秒間。

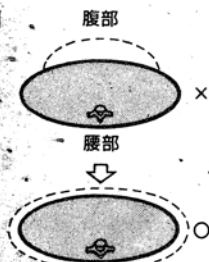
②吸い込んだ息を、下腹の底に瞬間的に強く押しつけるようにしつつ、同時に鼻から「フン」と勢いよく呼吸を漏らす。こくわずかに

息が漏れるだけで、約90パーセントの息は体内に留まったまま。

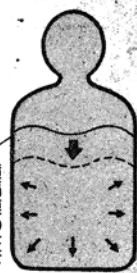
③約3秒間息を止めたあと、全身をリラクセスさせて残りの息（残息）を吐きだす。

▼注意事項

体内の圧力が急激に高まるので、独習する初心者には、先に解説した



◆真に正しい腹式呼吸は、上図のように腹の前面だけでなく、下図のように腰腹部全体が膨張する。



◆横隔膜の圧下で腹腔の圧力が高まる。



注意すべきは、息を下腹に押しつける際、必ず鼻から呼吸を漏らすようにすること。これは、脳にかかる内圧を逃がす安全弁の働きをするものである。高血圧の人は特に注意が必要で、異状を感じたらただちに練習を中止すること。



◆下腹をふくらませるようにして息を吸い込む。

◆吸い込んだ息を下腹の底に強く押しつけつつ、鼻から「フン」と呼吸を漏らす。



カンナがチャレンジ!!

私もできちゃった!
体の内側から温まる
不思議感覚!!

ヒーリングのレッスンを受け、また、他人にヒーリングを施す、という今回の体験企画にあたって、私は少なからず不安を覚えていました。

というのも、「気」や「ヒーリング・パワー」といった言葉を聞いたことはありましたが、それ自身が実際にどういったものかはよく知らなかったし、また、レッスンを受けることは簡単でも、自分自身が「ヒーラー」になるなんて、とてもできっこないと思っていたからです。

しかし、ひととおりの体験を終えてみると、基礎の呼吸法を体得することによって自分の体に内的変化が現れ、実際に他人にパワーを送ることができるようになっていたのであります。これには自分でもビックリノ

ということで、素人の私が生意気にもアドバイス。こんな点に注意すれば、あなたもヒーリングができるようになる、というポイントを教えちゃいますノ

プレ・エクササイズは変に力まないこと

まず、プレ・エクササイズ。腕を上げるときには指先までピンと伸ばさなければならぬのですが、このときに決して力を入れてはいけません。

最初のうちは緊張もあって、力を自然に抜くといことがなかなかできず、すくにはうまくいきないうも、でも、5、6回、繰り返すうちにコツがつかめ、自然な動きができるようになってきます。

習うより慣れるの気持ちで気楽にね(偉そうに)。

腕を前に下ろすときは、腕を動かすというよりも、肩を軸にした動作を意識すると、自ずから足の動きもついてきます。そして、一連の動きがス

ムーズにいくようになると、あら不思議、指の先まで温まってきたのですノ

息を吐く順式呼吸は指先に力を入れると不快感が!

息を吐く順式呼吸はそんなにむずかしいありませんでした。ただ、ひとつだけ注意することは、みぞおちに置いた指先は、あくまでも軽く当てるだけにすること。余分に力を入れていくと、腹部に吐き気を伴った不快な圧迫感を感じてしまうので注意ノ

息を吸う順式呼吸は一筋縄ではない

息を吸う順式呼吸は、ごく自然な呼吸法なのですが、普段の生活で呼吸というものを意識していないため、初めは呼吸とお腹の動きがギクシャク。でも、落ち着いてゆっくりと深い呼吸を繰り返すうちに、

呼吸とお腹の動きがギクシャク。でも、落ち着いてゆっくりと深い呼吸を繰り返すうちに、



やがて自然に呼吸できるようになります。とはいっても、先生のお腹と腰に手を当ててみて仰天。呼吸とともに、お腹はもちろん、腰までもがググッとふくらむのですノ 私の場合はお腹はふくらんでも、腰までふくらませるのはとてもも……。ここまでできるようになるのは、かなりの鍛練が必要だと痛感しました。

強圧呼吸法はフニヤツと息が漏れて失敗の連続!

体験した呼吸法のなかで、最もむずかしかったのが強圧呼吸法。下腹をふくらませるまではできるのですが、吸い切った息をいったん止め、体内で上から圧力をかけて吸気を下腹に押しつけるのがむずかしいノ

やっているうちにわかったのは、頭のなかでその様子をイメージするとやりやすいということ。また、このときは、お腹にある程度の力が入り、体の重心はすべて下腹にあるという感じかな。

吸気を強く押し下げ、その圧力が最大になる瞬間に、鼻から呼吸を漏らしますところが、「フーン」と勢いよく漏らすはずが、「フーン」となってしまうのです。勢いが足りない、と、せっかくなかた圧力が一気に緩んでしまうので、正しくできるようにするには、やはりかなりの鍛練が必要。私もNGの連続でした。一度でも正しくできれば、体の内側から温まってくるのがわかりますよノ

●脊椎行気法

基礎トレーニングの仕上げがこれだ。イメージ的な呼吸法といったとらえ方をすると、スムーズに練習できるだろう。

さて、脊椎のなかを通る脊椎神経は、全身のさまざまな器官にダイレクトにつながって、その働きをコントロールしている。ここで学ぶ脊椎行気法は、脊椎神経の働きそのものを高めるための重要なテクニックだ。

この行気法では、全身のエネルギーを活性化させ、ヒーリング・パワー発現の確固たる基盤をつくっていく。なお、身体内外のパラnsを回復させることができるの

で、脊椎行気法のみを練習することによっても、健康を増進させる十分な効果が期待できる。

◆手順

- ①椅子に浅く腰かけ、背中を丸めて全身がリラックスできるような姿勢をとる。両手は手のひらを上にして膝の上に置く。手のひらを下にする時、無意識のうちに体が緊張してしまいがちなので注意。
- ②この姿勢で、呼吸法2をゆっくりと行う。

③吸気に合わせて、息が後頭部から入って背骨を通り、腰から腹へと吸い込まれることをイメージする。少しずつルートを延ばすようにして、一息で後頭部から腹部まで到達できるようにする。

④息を吐くときは、両手のひらから吐きだすイメージで行うこと。腹部から手のひらへのルートは気にせず、ただ手のひらのみを意識して息を吐きだせばよい。最初は息が続かないから、吸気が背骨の途中までしかかきいていなくても、息を吐くときはただちに手のひらから吐きだすイメージでよい。

⑤約5分間行う。

▼注意事項

背骨で息を吸うつもりで呼吸法を行っている時、早い人は第1回目の練習で、遅い人でも数週間のうちに、実際に背骨のなかを呼吸が通るのが実感できるようになる。

ヒーリング体験②

カンナがチャレンジ!! 呼吸のルートと 手のひらに温かさが!



脊椎行気法は、呼吸をするときに意識する部分が、日常、行っているものとまったく異なるので、初めはとてつとまどいました。最も大切なのは、とにかく全身をリラックスさせること。目を閉じれば、自然と力も抜けます。ゆっくりと大きく呼吸しながら、吸気の動きを頭のなかでイメージしてみます。今、吸気がどこから入り、どこを通過しているのか、ずっと意識して追ってみましょう。5分間、続けていくうちに、呼吸のルートは延び、吸気の通ったあとが温かくなっているのがわかるはず。そして、吐きだすときには、手のひらにもフツと温かさを感じます。——なんていつてますけど、ほんとは途中で雑念が入って、イメージが連続しないことのほうが多かったのです。でも、うまくいったときは「ヤッター!」って感じ!!

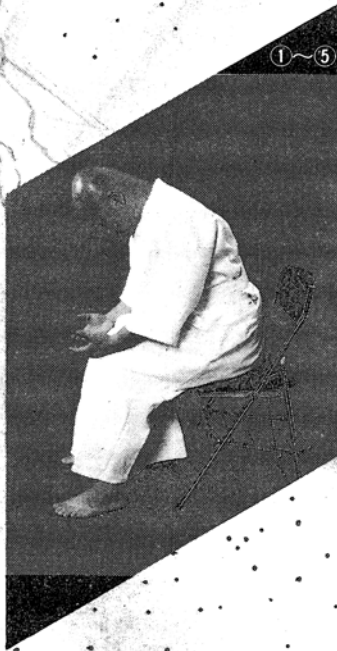
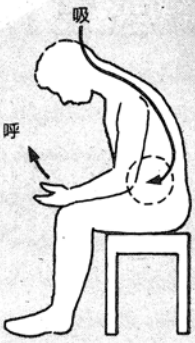


↑指導を受けるカンナ。

これは、イメージのフィードバックによって脊椎神経が活性化され、内的エネルギーが動きはじめたサインだ。その感覚は、最初は表面的で、しかもときれとぎれであることが多い。が、練習を積むにつれ、次第に背骨全体で呼吸を感じるようになる。

背骨の途中で息がつかえて通りにくい箇所がある場合は、そこを柔らかく左右に揺さぶるようにすれば、スツと息が通じるのがわかるだろう。また、ブレ・エクササイズの全身運動をしっかりと行って、背骨周辺の筋肉を柔らかくすることにより、脊椎行気法の上達を早めることができる。

以上のレッスンは、初学の1か月間は毎日行う。その後は1週間に1回ほど練習すれば十分である。



①~⑤

手から気を出す ヒーリング・パワー発動法

ヒーリングは、手から気が出ていないとなんの効果もない。
したがって、手から気を出すこのレッスンは、
ヒーリングの最重要ポイント。
気を入れて練習してほしい。

基礎をしっかりと練る

この練習段階に入るには、レッスンの基礎テクニックがある程度、身につけていることが条件となる。筆者が、直接、指導するセミナーなどでは、だれでも2〜3時間程度でここまで到達することができ、さらに特別な秘法を用いて各自の内に眠るヒーリング・パワーを確実に引きだしている。

だが独学の場合、レッスンの呼吸法などに2〜3週間かけ、基礎をしっかりと練ったうえで、このヒーリング・パワー発動法を行えばよいだろう。正しく手順を踏みさえすれば、きわめて短時間のうちにヒーリング能力が芽生えるはずだ。

いったんヒーリング・パワーが発動しさえすれば、あとは日々わずかな時間の練習を継続することによって、この能力は限りなく育っていく。それはあなたにとって、これからの人生を切り拓いていくうえでの強力な味方となってくれるはずだ。

ではレッスンの説明に入ろう。
◆手順
①背骨をまっすぐにして椅子に腰かけ、脊椎行気法の要領で、背骨で息を吸い、手のひらから息を吐くプロセスを5回繰り返す(この

場合、背中

は丸めない)。

呼吸は先の呼吸法2を用いる。

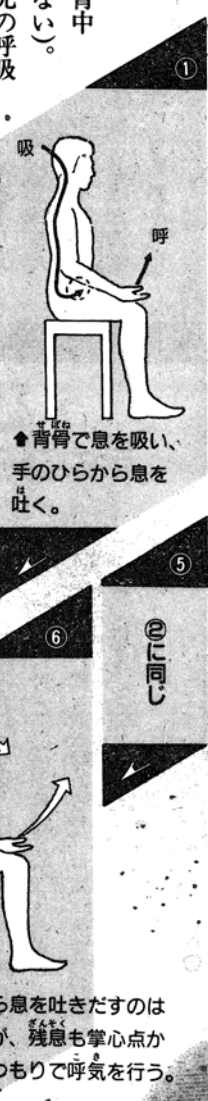
②さらに背骨で息を吸い、つ、下腹に息を吸い込む(このとき、腹

はふくらむ)。そして、呼吸停止約3秒間。

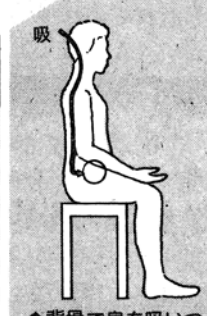
③強圧呼吸法を用いて下腹内部に強い圧力をかけると同時に、掌心点(中指を深く折り曲げてその先端が当たる部分)から勢いよく息が吹きでる様子をイメージする。

うまくいけば掌心点がボンと開いて、実際にそこから息が抜けるような感じが生じるはずだ。ここまで腹はふくらんだままで、下腹は強く緊張している。
④ただちに全身の力をゆるめ、残息をすべて吐き切ってしまう(腹はへこむ)。

うまくいかなかったと感じた場合、③④を2、3度繰り返してもよい。ただし、この呼吸法は内臓に負担をかけるため、初心者は1回の練習で、2、3度以上は試みないように。
⑤呼吸を整えたあと、さらに背骨から腹部へと息を吸う。
⑥呼吸停止3秒間。その後、③と



◆背骨で息を吸い、手のひらから息を吐く。



◆背骨で息を吸い、つ、下腹に息を吸い込む。



◆強圧呼吸法で下腹内部に強い圧力をかけ、同時に掌心点から勢いよく息が吹きでるとイメージ。



◆全身の力をゆるめ、残りの息をすべて吐き切る。



◆掌心点から息を吐きだすのは③と同じだが、残息も掌心点から吐きだすつもりで呼気を行う。

うまくいかなかったと感じた場合、③④を2、3度繰り返してもよい。ただし、この呼吸法は内臓に負担をかけるため、初心者は一回の練習で、2、3度以上は試みないように。
⑦息を吐き切ったら、全身をリラックサさせて呼吸を整える。練習回数は原則として1回。

◆注意事項
掌心点はあらかじめ位置を確認したあと、反対の手の親指を使って強く押さえておくとうい。もうおわかりだろうが、練習のポイントには掌心点から息を吐き出す活性化の感覚にある。
強圧呼吸法と同時に、掌心点が活性化されることを感じとるためには、腕、肩に余分な力がないように気をつけなければならない。特に初心者は、無意識のうちに全身が緊張しがちなので注意が必要。

■手が離れてくる気はいついつ確認する

さて、このレッスンを終了した段階で、すでにあなたのヒーリング能力は働きはじめています。いわゆる「手から気が出る」という状態になるのだ。

それを確認するために、自分の手のひらに向かってもう一方の手のひらをかざし（両手の距離は10〜20センチ程度）、かざしたほうの手をこくゆつくりと上下、左右に動かしてみよう。

気を感じるには個人差があるが、左右に動かした場合温かい風が移動していく感じ、上下では圧迫感を感じる人が多い。むしろそれ以外の感覚でも、なんらかの変化を手のひらに感じることができれば、ヒーリング・パワーは確実に発動しているといえる。

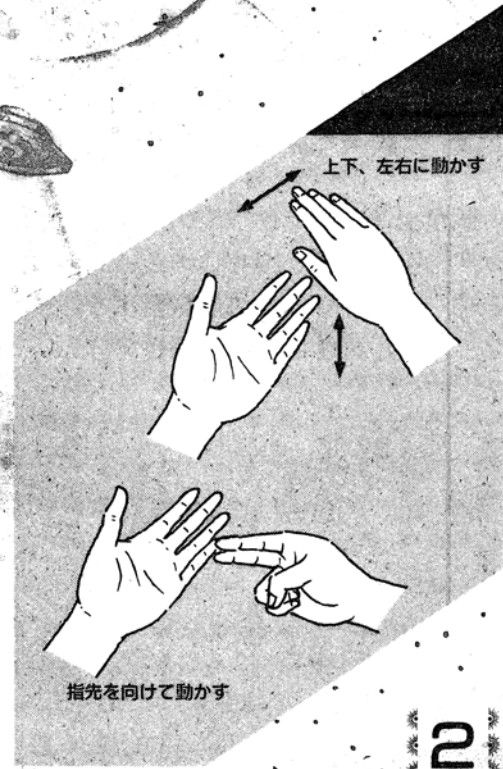
さらに、指先を手のひらに向けて、いろいろと動かしてみてもほしい（ゆつくりと動かすことに注意）。今度はより狭い範囲で、感覚の変化が生じるはずだ。

こうした気を感じる（気感）が、風などではないことは、両手の間に本や板などの障害物を置けばすぐに確認できる。どんな障害物があったとしても、一方の手の動きによって他方の手のひらに感じる感覚には、まったく変化がないことがわかるだろう。

手のひらをかざしたほうが気感が生じやすい人もいれば、指先に敏感に反応する人もいます。また初心者も、左右の手で感受性が異なる場合も多い。ゲーム感覚で驚きかつ楽しみながらいろいろと実験していく過程で、ヒーリング能力は自然に高まっていくものである。

2人で練習してみる

練習仲間がいるなら、相手の手のひらに向けて、自分の手のひらあるいは指先をかざしつつ、ゆつくりと動かしてみればよい。パートナーには、同じようにヒーリング・テクニクを練習している人のほうが適しているが、なんの訓練もしていなくても、よほど鈍感な人以外は、だれでも気感を感じることができる。



ヒーリング体験③

カナナがチャレンジ!!

手のひらから温かい空気の柱が立ち昇った!

先輩からひとこと。ヒーリング・パワー発動の練習をする前には、これまで練習したことを、もう一度、頭のなかで確認しましょう。そして、掌心点を確かめ、強圧呼吸法のときの鼻から息を出す要領で、手のひらから息を出すのです。これさえできればバッチリOK。そうそう、下腹には力がかかりつつも、それ以外の部分は力を抜くということ。それから、無理に掌心点から息を出そうとするより、吸気の動きをイメージすると案でできる、ということをお忘れしました。

このあと、手から気が出ていることを確かめるために、左の手のひらの上で、右手の指先を左右に動かしました。すると、なんと不思議なことに、ちょうど掌心点から右手の指先に向かって、まるで温かい空気の柱のようなものが出ています。この感覚があったのです。右手の指の動きに合わせてその柱は左右に動き、圧迫感もはつきりとウソみたいだけど、ホントなんですよ!!

こうしてト素人の自分でも、このようなパワーを身につけることができたことに、私はクラクラめまいがするのではした!

練習が進めば、次第に2人の距離を離していく。やがて数メートル、数十メートル離れても、互いに気感を確認できる段階にまで至れば、あなたは常識を超えた気のパワーを、真に放射できる段階にまで達したといえる。

さて、ヒーリング能力の発動を確認できたところで、レッスンも一段落だ。このほかにヒーリング能力をさらに高めるためのシステムがあり、なかにはパワーをいっきよに2倍にアップさせる秘術なども含まれているが、今回は紙幅の都合で解説できない。

とはいえ、これまで解説してきた各方法で、十分な効果をあげることができると、それに加えて次に紹介する応用法を実践していけば、あなたのヒーリング・パワーはとどまるところを知らずに増大していくだろう。

自他の気を共鳴させる シンクロナイズ・テクニック

手から気を出す方法を学びとったら、
あなたはヒーラーに一歩近づいた。
さらにこの応用レッスンで、ヒーリングの極意である
自分と相手の気を共鳴させるテクニックを学んでいこう。

■ 武術の気合いに学ぶ共鳴のテクニック

手から気を出せるようになったら、次に必要とされるのが、自分と相手の気を共鳴させるテクニックである。両者の気がシンクロしていないと、気は無駄に拡散していくのみで、思ったような効果があげられない。

このテクニックは、武術における「気合い」と関係がある。真の気合いというものは、単なるかけ声とはまったく次元を異にするものだ（無声の場合も多い）。

気合いは相手を無意識レベルでコントロールする技術であり、これを体得すれば、相手を硬直させたり、逆にふ抜きの状態にすることも意のままとなる。

また、条件つきではあるが、まったく触れずに敵を倒すことも現実可能となる。

こうしたことは、伝説上の武道の名人・達人のみに可能だったと思われがちだが、正しい指導を受けて練習を積みさえすれば、だれでも習得できるものなのだ。実際、筆者のもとで学んでいる人たちは、日常茶飯のごとくに見聞していることである。

もう少し具体的に気合いを説明すると、身体運動における「意識呼吸、動作」の関連性を利用して、一瞬のうちに敵と一体化し、相手

を自由自在にコントロールする技術といえよいだらうか。

人間には、呼吸のサイクルに伴って、肉体的にも心理的にも完全な無防備状態となる瞬間が訪れる。その一瞬をとらえるための秘伝を身につければ、常識では考えられないような技が可能となるのだ。

この一瞬の間隙には2つの位相がある。ひとつは殺法のポイント、もうひとつは活法のポイント。ヒーリングには、もちろん後者を用いる。ヒーリングは相手を倒すためではなく、相手と一体化し、その生命力を高める目的で行うのだから。

では次に、ヒーリングにおけるシンクロナイズ・テクニックの具体的な練習法を解説しよう。

① 相手が必要なので、同好の士を捜して行うとよい。

◆手順
①患者役の被術者はうつ伏せに寝る。ヒーラー役の術者はその横に正座し、片方の手のひらを相手の背中に柔らかく乗せる。肩胛骨の間あたりに手を置くとよい。

②手のひらで被術者の呼吸を感じるとるように注意を集中。相手の呼吸のリズムをつかんだら、自分もそれに合わせて同じリズムで呼吸を繰り返す。

手のひらで呼吸を感じとれない場合は、相手の肩や腹などを見て、呼吸の動きをつかむ補助とする。

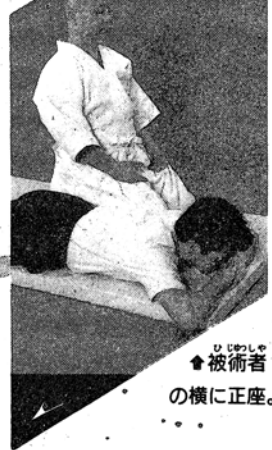
なお、被術者は自分の呼吸をいっさいコントロールしようとせず、自然にまかせておく。

③数回、呼吸を合わせて、完全に相手の呼吸のリズムをつかんだと感じたら、
④相手が息を吸い、自分もそれに合わせて息を吸うのに引きつづき、
⑤相手が息を吐く間、自分は息を止めて軽く下腹に押しつけるようにする。

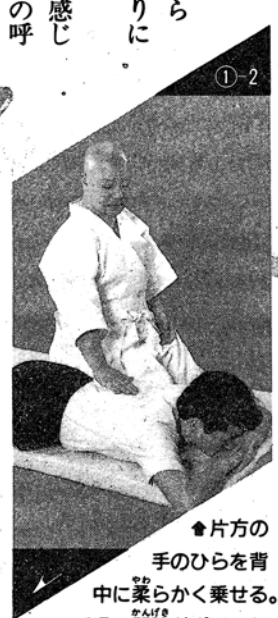
⑥そして、相手が息を吐き切ったままだに吸い込もうとする一瞬の空白を見計らって、息を強く下腹に押しつけるとともに、掌心点から息を吐きだすようにする（いうまでもないが、これはベーシック・レッスン2のヒーリング・パワー発動法で練習したやり方だ）。

この際、つい手に入力が入って相手を押しすぎてしまいがちなので注意。手も腕も常にリラクセスしたままではなければならない。

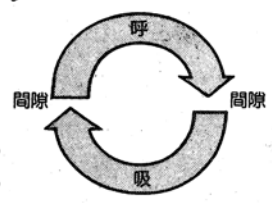
⑦2、3回、繰り返す。
▼注意事項
練習を繰り返すうちに、相手が息を吐き切ったときと吸い切ったとき、吐いても吸ってもいない一瞬の間隙が生じるのを、はつきりとつかめるようになるだろう。



被術者の横に正座。

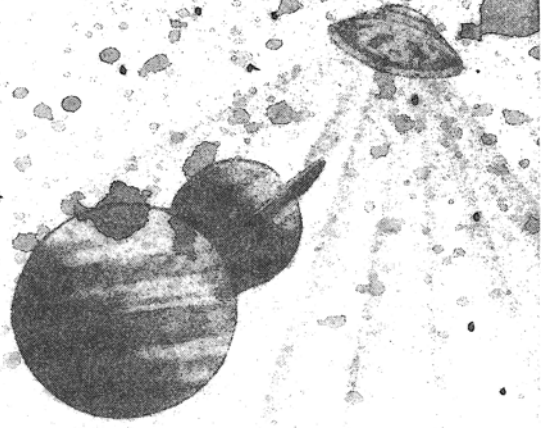


片方の手のひらを背中に柔らかく乗せる。呼吸の間隙がポイント。



前述したように、この瞬間には人間の身体は非常に面白い状態になる。子供の手が軽く当たっただけで、大人の肋骨が折れてしまうようなことも実際に起こりうる。古流武術の世界では、こうした呼吸の間隙を自由自在につくりだすことによって、相手を思いどおりにコントロールするきわめて高度なテクニックが伝承されているのである。

■ヒーリング・マップ



■ヒーリング・エリアを覚えておこう

さて、手から気を出せるようになり、相手の気との共鳴もできるようになったら、次はそれをどうやって使うかが問題となる。ただ、やみくもに患部に手を当てればよいというものではなく、そこには、自ずと正式な方法論というものがあるのだ。

人間の身体は、単なるパーツの寄せ集めではない。各器官が有機的に関連しあつて、ひとつの生命体を形づくっている。だから、一部分の不調和は必ずほかの部分にも影響を及ぼし、各種の病気には、それぞれ特有の治療対応エリアが存在する。

ツボなどもその一例だが、中国武術の長い歴史のなかで発見された、さらに高度な治療秘訣点というものが存在する。病状に合わせ、それを活用することによって、ヒーリングは最大限の効果をあげることができるのだ。

ここでは、脊椎神経と身体各部との対応を利用し、背骨の特定エリアにヒーリングを施すという、最も基本的な方法を紹介する。脊椎は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、5個の仙骨、3〜5個の尾骨の合計32〜34個の椎骨で構成されている（成長するにしたがつて仙骨、尾骨は結合し、それひとつといえるだろう）。

頸椎

- C1・2 脳の血行。精神病、神経異常。先天的な目の病気。手足の麻痺。
- C2・3 目の病気（白内障、緑内障など）や聴覚の異常。鼻炎、蓄膿症。てんかん。
- C3・4 口内や食道の疾患。耳、歯。
- C4・5 寝違い。平衡神経。
- C5・6・7 喉、甲状腺。C7はT1とともに咳・喘息のポイント。

胸椎

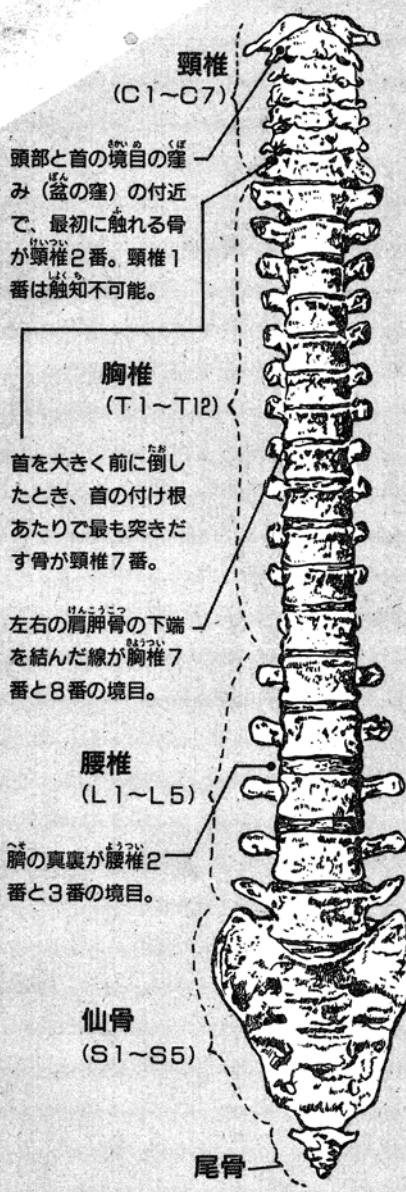
- T1 目、気管支、腕。
- T1~4 心臓病、呼吸器、肩凝り、首の凝り。
- T5~7 発汗の中樞（風邪の対処法として第一に用いる）。胃。
- T7・8 発熱の中樞。
- T8~10 肝臓、脾臓、膵臓。T9の右の横（指3本分）が腫れていれば、食べ過ぎ、飲み過ぎによる肝臓疾患。T10は胆嚢。
- T11・12 腎臓、副腎、小腸、生殖器。ホルモン分泌。この部分に異常を起こすと、アトピー性皮膚炎の原因となる。

腰椎

- L1 頭の働き、全身の上下運動の中樞。
- L2・3 膝、分娩、排便。下痢や便秘。慢性の腰痛。L2は左右運動、L3は捻りの中樞。
- L4・5 座骨神経痛、生理痛。前立腺、膀胱、生殖器。L4は骨盤の開閉、L5は前後運動の中樞。

仙骨

- S1~5 性能力、火傷、関節炎、十二指腸。直腸、肛門、膣、前立腺。不妊症。骨盤開閉力。



頸椎 (C1~C7)
頭部と首の境目の窪み（盆の窪）の付近で、最初に触れる骨が頸椎2番。頸椎1番は触知不可能。

胸椎 (T1~T12)
首を大きく前に倒したとき、首の付け根あたりで最も突き出す骨が頸椎7番。

左右の肩胛骨の下端を結んだ線が胸椎7番と8番の境目。

腰椎 (L1~L5)
膈の真裏が腰椎2番と3番の境目。

仙骨 (S1~S5)

尾骨

実際にヒーリングを行っているとき、自分でも思ってもみなかったような箇所、自動的に手が引きつけられるという現象がしばしば生じる。それは被術者が、今、最もエネルギーを必要としている場所であり、そこに集中的に施術すればよい。

このように、自分の体が自然に動いて、ヒーリング・ポイントを次々と決めていく境地にまで至れば、あなたのヒーリング技術は相当に上達したものと見なしてよいだろう。

■実際にやってみるヒーリング・セッション

ここまで学んできた技術や知識のすべてを総合して、実際にヒーリングを行ってみよう。

もし、被術者になんらかの疾患がある場合は、ヒーリング・マップを参考にして、ヒーリングのポイントを決める。相手に特に疾患がない場合は、レッスンとして背骨の適当な場所にヒーリングを施せばよい。

◆手順

①シンクロナイズ・テクニクと同様に、うつ伏せに寝た相手の横に正座するのが基本。ただし、ヒーリングを施すポイントによっては、相手が仰向けの場合もありうるし、座った相手の後ろからヒーリングを行うケースも考えられる。ここでは基本姿勢についてのみ解説するが、あとは各自で工夫していただきたい。

②両手の手のひらを上に向けて膝の上に乘せ、目を閉じて脊椎行気法を数回行う（背中はまっすぐ）。そして、ヒーリング・パワー発動法の手順にしたがって、手のひらから気を発する。

③その手のひらを相手のヒーリング・ポイントに柔らかく乗せ、

④シンクロナイズ・テクニクを用いて、相手と自分の気を同調させる。うまくいかなかったと感じ

たら、もう一度、繰り返ししてもよい（ただし、あまり何度も行うと相手が不快感を感じるので注意すること）。

被術者が家族や親しい友人などの場合、シンクロナイズ・テクニクが完全に行えなくても気は自然に同調するので、あまり厳密に考える必要はない。

⑤気と同調作業を終えたなら、自分自身の自然な呼吸サイクルに戻り、脊椎行気法の要領で背骨で息を吸い、手のひら全体から相手の体内に向かって息を吐きかけるようなつもりで、ゆっくりと腹式呼吸を繰り返す（背骨は伸ばす）。目は閉じたほうがよい。

⑥ヒーリング時間は15分が基準。その間にヒーリング・ポイントを

移動するのはかまわないが、むやみに騒々しく行わないこと。

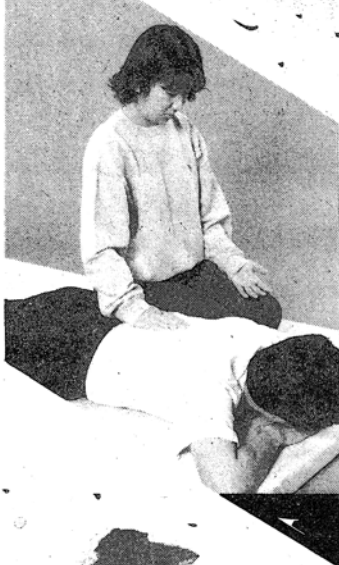
⑦終了する場合、そつと相手から手を離して膝の上に戻し、腹式で息を吸う。そして相手と自分との間にある気のつながりを断ち切るイメージとともに、強圧呼吸法を

行う。以上で1回のセッションは終了である。

▼注意事項

相手と気をシンクロさせて脊椎行気法を繰り返していると、やがて手のひらにさまざまな変化を感じはじめたろう。

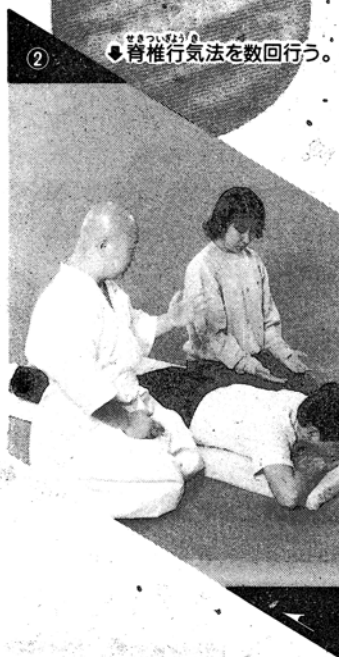
④ 相手と自分の気を同調させ、ヒーリングを行う。

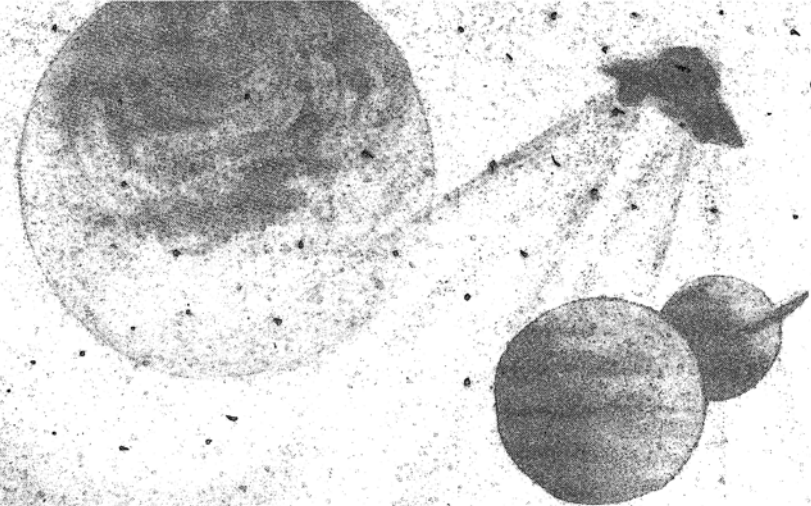


③ 手のひらを相手のヒーリング・ポイントに乗せる。



② 脊椎行気法を数回行う。





手のひらが熱くなったり、ビリビリと帯電したように感じられたり、あるいは自分の手と相手の体が融合して一体化したような感覚が生じることもある。

一方、ヒーリングを受けているほうは、手のひらが置かれている場所から、なんともいえない心地よい温かさが広がっていき、セッションが進むにつれて、深いリラクゼーションが訪れるのがわかるだろう。

ヒーリング終了後は、だれもが気分の爽快さと活力の高まりを感じるようだ。

セッション終了時に、強圧呼吸法を用いて相手とのリンクを切り離す作業は非常に重要なので、毎回、忘れずに行うこと。これを怠ると、相手の症状がそのまま自分に現れることがある。こうしたケ

ースはごくまれであるとはいえず、普段から注意をはらって予防に努めるべきだ。

おわりに

以上、ヒーリングの技術を解説してきたが、だれもがヒーリング能力を身につけて、日常生活のなかで役立てることができるといわずばらしい事実をご理解いただけたらだろうか。

もちろん、初心者がヒーリングのみに頼って病気を治療しようと、するのは、非常に危険である。あくまでも医療の補助とし、自然治癒力を高め、健康を保持するという目的で活用していただきたい。

また、予備知識がない相手にヒーリングを強要するのは、好ましいことではない。

こうした常識的な注意を守りさえすれば、副作用の心配がまったくないヒーリングは、日常生活のさまざまな場面で応用可能であり、予想以上の大きな効果をあげることもできるだろう。

ところで筆者は、現在、個人的な治療はいつか行っていない。方法などはなんでもいいから治療さえしてくれればそれでいいとか、金をはらうからサッサと病気を治せ、といった怠惰な人々のために、貴重な時間を割くのはごめん被りたいのである。

そうした人々と一線を画し、筆者は病氣、あるいは治療についてこう考える。

病氣というものをきつかけとして、自分の身体をまったく新たな観点から見直し、自らヒーリングの技術を学ぶ過程で、病氣も自然

に治っていくという道こそが、最も安全確実な治療の姿であると。

したがって、前出の怠惰な人々とは異なり、ヒーリング・テクニクをマスターして、自分自身や家族、知人のために役立てたいという積極的な希望を持っている方に対しては、筆者は広く門戸を解放し、セミナー形式で秘伝に属する技術も惜しみなく伝授しているのである。

ヒーリングを学ぶというのは、単なる治療技術の習得にとどまることなく、人間の身体を新しい観点から見つめ直す作業であり、そこにはわれわれの人生を根本的に変えてしまうほどの奥深さがある。ヒーリングは身体全体の性を回復し、人間と自然との本来あるべき関わり方を取り戻していくプロセスなので。

カンナがチャレンジ!!

生まれて初めての ヒーラー体験は 大成功!



さあ、いよいよヒーリングの実践。なんだか、ドキドキするわ！
ヒーラー役の私は、被術者役の橋田さんの背中に軽く右手を乗せ、彼の呼吸のリズムを感じとって自分の呼吸を合わせる……。エライ、これはすぐにできた！吸った息を下腹へ向かって押さえて、掌心点から息を吐きだす。このとき、つい勢いで手に力加わり、相手の背中に押しつけてしまいそうになるのですが、

これから送ろうとするパワーの動きをイメージしながらやると、自然に力を抜くことができました。

やがて、橋田さんの背中に置いた私の手のひらは、彼の体温よりも自分の内側から出てくる熱を強く感じるようになってきました。ヒーリングに入る前に、右手の指先とともに動いた空気の柱、すなわちパワーが、彼の体内へ送りだされていくのがわかるのです。やっと、ヒーリング・パワーの本場の超体験！私も「ヒーラー」だあ〜！

終了するとき、相手との気を断ち切るために強圧呼吸法を行います。このあとは先ほどまでの手のひらからの熱が、ウソのようにスーッと冷めていったのでした。これだけは忘れずにね。

皆さんもチャレンジしてみよう！

次に交代して、私が被術者になりました。うつ伏せに寝て全身の力を抜くと、術者の橋田さんが私の背中に手をかざし、左側のちょうど心臓の位置に当たる部分で、異常を感じるというではありませんか。先生によれば「心労」とのこと。

実は、私は仕事を始めてまだ日が浅く、環境が変わったということと、毎日、緊

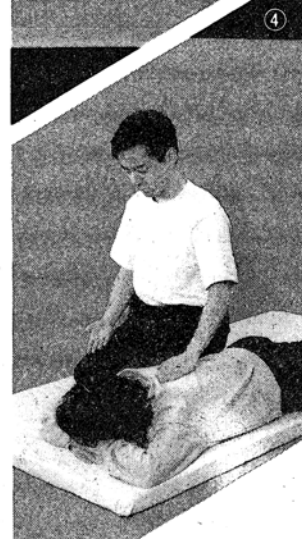
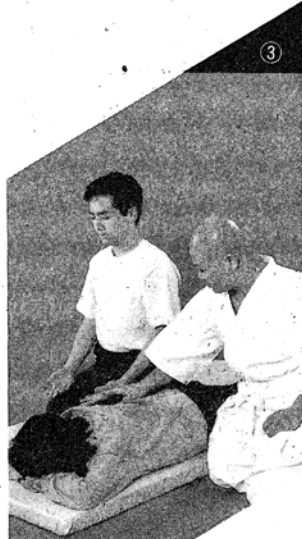
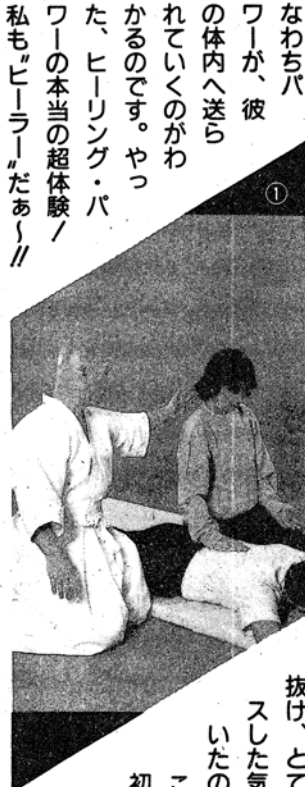
張の連続だったので。素顔の私は繊細で可憐な乙女なのです——と、これで堂々と主張できそう(´▽`)

ヒーリングを受けている間は、背中から温かさが全身に伝わり、コタツのなかでうたた寝をしているような、ほんわかとした心地よい眠気に襲われていました。そして終了後は、気持ちよく体の緊張が抜け、とてもリラックスした気分になって

いたのです。こうして私は、初めてのヒーリング体験を終えたのです

が、なんの道具も用いず、いつでもどこでも、自分がマスターしたテクニクだけのできる、ヒーリングの手軽さを知りました。といっても、簡単なものばかりではありません。これから鍛練を重ねなければならぬものもありますが、自分のなかにある未知のエネルギーを発動させることができた事実、ただただ驚くばかりです。

ヒーリングは、決して安易な気持ちですべきものではないのですが、正しい練習法でテクニクを身につけて、ぜひ多くの人に実践してほしいと思います。ヒーリング・パワーは、だれにでも備わっているのですから。それは、体験者の私が保証します!!



①②生まれて初めてヒーリングに挑戦。レッスンの成果を発揮して、ヒーラーとしても合格。なんとパワーを相手に送ることができたのだ！
③④今度は、ヒーリングされる立場。練習は、このように立場を変えて交互に行うと、パワーの全体像がよくわかる。