

# 痛みはあなたを救いたがっている 『身体の声』の聴き方：要点資料

## ■ 1 ■ 体の不調や病気がなぜ生じるのか？ 本日のゴール： イントロダクション

病気やケガは、あなたを困らせるために起きているのではない。それは、体からの大切なメッセージ。人生の目的を果たせる自分へ成長させる為。それは大自然の仕組み、あなたは大自然の愛と感謝に包まれていると言う信念が大切。

- ゴール： 1. 体の不調に気づく仕組みの理解 2. 体の不調に気づく為の準備  
3. 体の不調に気づき、その原因を心に聴く方法の理解 4. 改善策・癒す方法を再確認しよう  
5. 1) <体に症状がない人> 日常、自分の身体をスキャンする方法:「未病」の状態を察知  
2) <不調がある人> 体に聴く(原因解明)、癒す

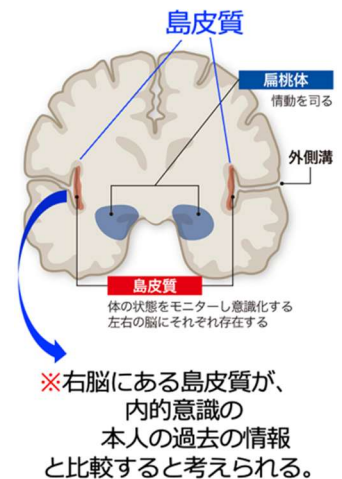
## ■ 2 ■ なぜ身体の声が「治癒」に直結するのか？

### (1) 身体の仕組み（構造）・・・脳と神経が司る「感情と肉体のリンク」

なぜ心の問題が体に現れるのか。それは、  
私たちの脳と神経系が感情と臓器を密接に結びつけているから

体に聴く仕組みの重要部位: 身体の内側の状態を感じ取った心拍や内臓の微細な変化の情報が、司令塔の島皮質(とうひしつ)に伝わる。  
島皮質が過去の膨大なデータ「心拍・血圧・体温・消化管の動き等」と比較し、「これは危ない」と判断した場合、

- 意識にのぼる前に心拍を上げたり胃を収縮させたりする。と共に
- 「なんとなく嫌な予感がする」と認識させる。



※右脳にある島皮質が、  
内的意識の  
本人の過去の情報  
と比較すると考えられる。

### (2) 痛みの真実（心理）・・・痛みは「意識のズレ」を修正するための防衛本能

身体が発する症状には、  
あなたの生き方の「ズレ」を修正しようとする明確な意図がある。

生き方の「ズレ」を修正する為、司令塔の島皮質は、下記の働きをもたらす。  
①エネルギーの滞り ②内的意識のブレーキ ③「今、ここ」への強制送還

身体が発する症状＝痛み(病気、怪我)により、あなたの生き方の「ズレ」を修正しようとする現象。

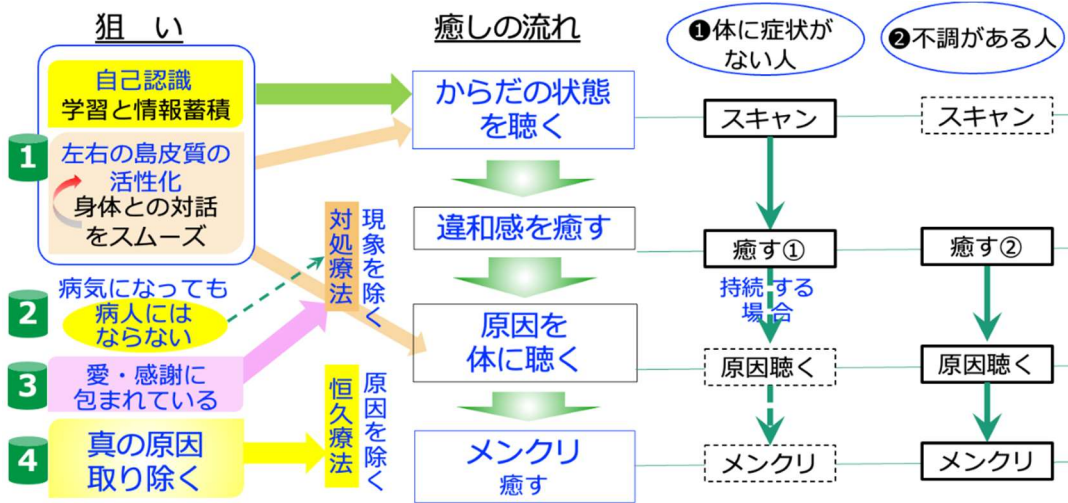
### (3) 解決へのアプローチ（実践）癒しを起動させる「対話」の技術

その鍵は、中今の状態:客観的に感じられる状態を作る為に、下記の行為が大切。

- ・脳波:レベルに入る
- ・自己観察
- ・癒しの力の治癒力を高める。

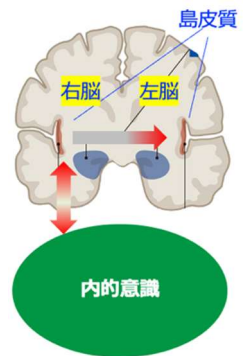
### ■ 3 ■ 身体の声聴き、原因を探り癒すプロセス

#### (1) 標準の癒しの流れとその狙い



#### (2) 身体の微細なシグナルを読み取る能力（内受容感覚の解像度）を上げるためのトレーニング

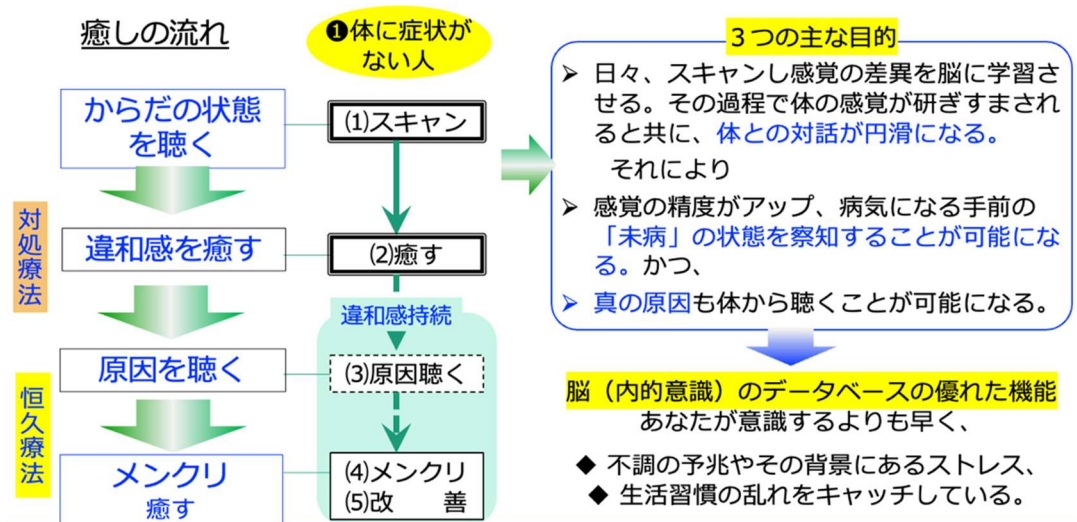
- 1
  - ① 正常な状態と、違和感がある状態の「感覚の差」を島皮質に学習させ内的意識に情報を積む。→ 正常状態に対し現状と比較・評価し伝える
  - ② 左右の島皮質の連携を強め、身体との対話をスムーズにする。  
右島皮質 … 自己認識・感情・直観に関わる。左島皮質… 言語や論理的な処理。
- 2 病気になっても病人にはならない⇒ 苦しみ、痛みを軽くする→不安・心配を軽くする。
- 4 1 真の原因を取り除く。身体との対話をスムーズにする。



直観を信じるコツ: まずは、「身体は嘘をつかないが、頭は都合の良い解釈をする」という前提に立ち、アルファレベルで得られた身体のシグナルを「一次データ」として最優先に扱ってみる。これまでに、特定のストレスを感じた時に、決まった場所に違和感が出る、といった経験があれば、そのパターンを知ることが、トレーニングの第一歩になる。

#### (3) 具体的:癒しと原因除去のプロセス…体に症状がない人の場合

##### 1) 日常の身体スキャン+感謝



**(1) スキャン**

身体全体をスキャンして「違和感」のある箇所を発見 まず、痛みや違和感ある箇所に意識を向ける。

**方法**：αレベルで、頭から足元までスキャンし、不自然な箇所を発見したら、そこにマインドを投入する。

**問いかけ**：不自然に感じた箇所が「どんな違和感か？」を確認する。

**観察**：例えば、鋭い、重い、締め付けられる、冷たい、などの言葉におきかえてみる。それによって、脳の島皮質(内受容感覚の拠点)がより鮮明に情報を処理し始める。

**(2) 癒す**

不自然な箇所(違和感)を癒す

**テクニック**：メンタル・スクリーンの前に自分を立たせ、自分の患部に、もう一人の自分が掌からブルーホワイトのエネルギーを出し、患部に当てて癒す。

**違和感が続く場合は、プロセス (3) 原因を聴く を実施**

αレベルに入り、その身体の感覚を「象徴(シンボル)」に置き換えてみる。

**体のスキャン**：メンタル・スクリーンに患部を投影し、不調(違和感の部分)を「色」や「形」として映し出す。

a. 生活の中の歪みの原因を問うてみる

不調は単一の原因ではなく、生活全体の歪みから来ることも多いから。(食事、睡眠、人間関係、仕事)

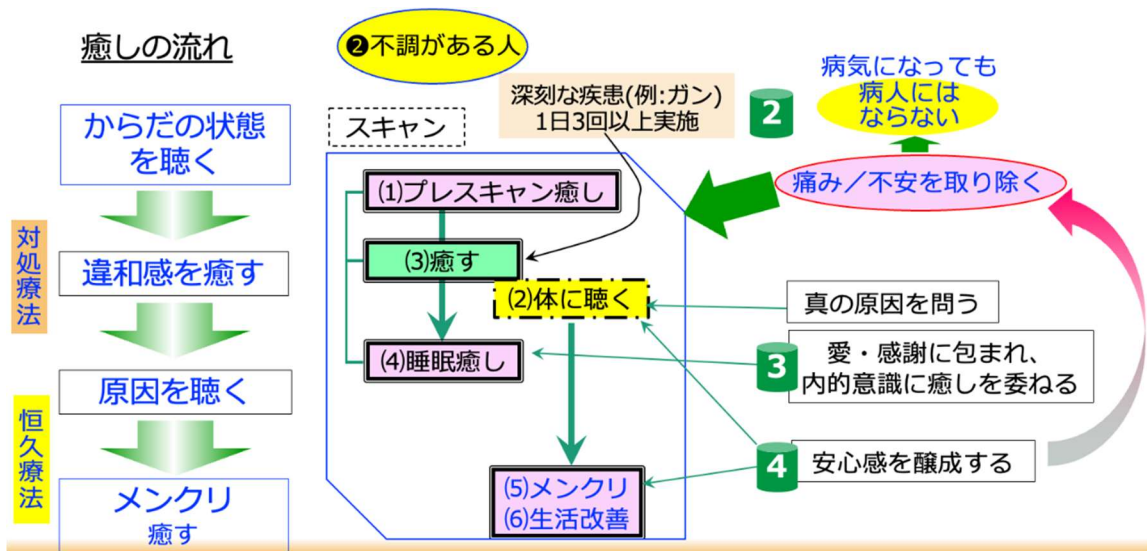
**体に聴く a**：例「この重い赤の塊(不調)は、今の生活で何のバランスが崩れているのかを教えて？」

b. 今の生活の中で、ストレスを感じているネガティブ思考や振る舞い、などを探ってみる

**体に聴く b**：「この重い赤の塊(不調)は、私のどのような思考、振る舞いが原因か？」

**(4)メンタルハウスクリーニング (5)改善 の実施**

2) 疾患の癒しとその原因解明と除去・・・**実際に不調な箇所がある場合**



実際の事例:直腸脱。疲れた夕方に症状が出る傾向にあったケース 次ページに説明

## 前頁のつづき 2) 疾患の癒しとその原因解明と除去・・・実際に不調な箇所がある場合

**(1) プレ・スキャン癒し** 痛みが弱い、無い状態の時 (夕方、症状が出る傾向にあった)

- ① 3本指のテクニックで、素早くアルファレベルに入る。
- ② **【プレ・スキャン】** 骨盤底(肛門周辺)を意識して、スキャン(or マインド投入)する。
- ③ 「今の感覚を10点満点で表すと？」と自問する。(10が完璧な健康、0が激痛)。  
もし「8点」など、わずかな違和感があれば、その原因を直観で聴く。  
「座りっぱなしによる圧迫?」「昼食後の食べ過ぎか?」「午後の業務への焦り?」
- ④ **【癒す】** ●イメージの中でその患部を「ブルーホワイトの光」で癒す。●行動を修正する。
- ⑤ 感覚を+1点(それ以上でもOK)増やして、「健康状態が9点になり改善、よし!」と宣言する。

<夕方:症状が出始めたら> **(2) 体に聴く**

「身体との対話」ルーティン(原因の引き出し) : 実際に症状や痛みが出始めたとき、それを「敵」として排除しようとするのではなく、「情報を運んできたメッセンジャー」として扱う。

- ① ・痛みがある場所に意識を集中させ、その患部の「形」や「色」をイメージしてみる。(例:真っ赤に熱い鉄の塊など)。 ・または、患部にマインドを投入する。
- ② ①のイメージに向かって、「日常の身体スキャン」のときと同様に2つのことを体に聴く。
  - a. 生活の行為の歪みの原因を問う(食事、休息、人間関係、仕事のプレッシャーか?)
  - b. その生活の行為のネガティブ思考、振る舞いを探る

注) 回答に確信が持てるまで、これを繰り返して体に聴き続ける。いずれ直感的に回答に確信がもてる時期がくる。 ■原因が明らかになったら、それ以降はこのプロセス(2)を省いて(3)癒すと(5)メンクリ(6)生活の改善、に専念する。

**(3) 患部を癒す** : 患部を本来の健康な状態にする為にイメージでブルーホワイトの光で癒す。※

※ケースワークの要領 : 治療 ⇨ 健康で元気で喜びに満喫したイメージでも可。

尚、痛みが強い場合は、頭痛のコントロールや手袋麻酔を併用しても良い。

注) ③ 深刻な疾患(例:ガン)の癒しは、1日3回、いつ癒すかを決めて実施する。

<就寝前>

**(4) 睡眠中の癒し** : 一日の終わりに、身体に感謝し睡眠中の癒しを内的意識に依頼する。

- ① 布団の中で「身体各パーツに感謝を伝える」&内的意識の自己治癒に委ねる。  
例: 布団の中でレベルに入り、肯定的宣言を唱えて、眠りにつく。  
「骨盤底の筋肉君、今日も一日、支えてくれてありがとう。これからお休みだよ。  
あとは、自己治癒力に任せて、完全にリラックスしていいよ。」と語りかける。
- これを習慣にすると、睡眠中に内的意識が効率よく「体の修復」を行うようになる。

**(5) メンタルハウスクリーニング**

**(6) 生活の行為の歪みの改善を図る。**

以上