

あなたの著書『Let It /low』は、ヒーリングと健康維持の新しい概念、特に**健康**の自然的・エネルギー的側面について、患者や潜在的患者を教育する素晴らしい試みです。身体は自己治癒力を持ち、自己増殖するように創られている。身体に必要なものはすべて、身体の生存システムを通して現れる生命力の組織化された表現の中に見出すことができる。必要なのは、この**治癒力**を解き放つための知識である。この知識は、古今東西の多くの学問分野から習得されてきた。

これらのエネルギーがどのように身体に適用され、健康の最適な発現をもたらすかについてのあなたの説明は、今日の健康危機において明確かつ適切です。**医療**に代わる療法を求める人がますます増えている今、これらの療法は一般の人々に知られ、理解される必要があります。私は、『Let It /LOW』はそれを成し遂げている。この本では、効果のあるさまざまな代替療法について論じ、一般の人々が少なくとも何かについて知り、理解し、自分自身の回復に参加できるようにしたいというニーズを満たしている。

私は、すべての患者、そしてこれから患者になろうとする人たちに、この重要な**本**

を読むことを勧める。

A handwritten signature in black ink, reading "Dr. Carl A. Ferreri". The signature is written in a cursive style with a prominent initial "D" and "F".

カール・A・フェレリ博士 D.C. Ph.C.
S.K.

流れに任せ る

Hands-on techniques
for healing the body,
mind and spirit
身体、心、精神

を癒す

Dr. Sheel Tangri BSc D.C S.K.
S.K.

2000年 シール・タングリ博士 著

表紙デザイン © 1999 by Random

Graphics 著者写真 Daniel Sikorskyi

本資料のいかなる部分も、機械的、写真的、電子的な方法、
またはいかなる形式の記録によっても複製することはできな
い。また、著作者の書面による許可なく、検索システムに保
存したり、送信したり、公私にかかわらず複製したりするこ
とも禁じられている。

これらの資料に記載されている手順や技法は、教育目的のみ
のものである。著者およびTangri Global Health Model Inc.は、
この著作のいかなる部分も、読者のいかなる状態に対する診
断や処方箋として直接的または間接的に提示するものではな
く、また報告されたいかなる考え方の心理的または身体的効
果に関する表明を行うものでもありません。これらのテスト
および修正手順を使用する人は、完全に自己責任で行うもの
とする。

カナダ出版物カタログ

タングリ, シー

ル, 1965- Let it
flow

ISBN 1-55212-437-1

1.心と体のセラピー2.セルフケア、健康I. タイト
ルRA776.5.T36 2000615 .8 C00-9109

本書はTrafford Publishingの協力によりオンデマンド出版された。

オンデマンド出版とは、オンデマンド製造とインターネット・マーケティングを活用し、一般消費者向けに書籍を小売販売するユニークなプロセスとサービスである。

オンデマンド出版には、プロモーション、小売販売、製造、注文処理、会計、著者に代わって印税を徴収することなどが含まれる。

Suite 6E, 2333 Government St.

電話番号 250-383-6864 フリーダイヤル 1-888-232-4444

(カナダおよび米国) ファックス 250-383-6804 Eメール

ル sales@trafford.com

ウェブサイト www.trafford.com トラフォード・パブリッシングはトラフォード・ホールディングスの一部門です。

トラフォード・カタログ #00-0102 www.trafford.com/robots/00-0102.html

流れに任 せる

はじめに

ホリスティックヘ

ルスとヘルスケア

第1章

の玉^ズ人の道

第2章

健康の3要素による

健康へのアプローチ

第3章

肉体

第4章

エモーショナル・

第5章

ケミカル・ボデ

第6章

運動、ヨガ、瞑想、祈

り

第7章

すべてをまとめる

第8章

グローバル・ヘルス

参考文献、文献目録

推薦図書

目次

ジ目.....1ペー

ジ.....5ペー

ジ.....13ペー

ジ.....21ペー

ジ.....41ペー

ジ.....53ペー

ジ.....67ペー

ジ.....79ペー

ジ.....89ペー

ジ.....97ペー

「私は神の考えを知りたい。」

アルバート・アイ
ンシュタイン

ホリスティックヘルスとヘルスケア のモデル

はじめに



流れに任 せる

よく "あなたは治療で何をされるのですか？"と聞かれるが、私が何を言っても、どれだけうまく説明しても、その人は言葉だけでは私のやっていることの本質を理解できない。それは技術的なことであると同時に経験的なことでもある。実のところ、私は肉体の肉体的、感情的、化学的、精神的側面に対処する半ダース以上のテクニックを学んでおり、私の診療ではそれらすべてを採用している。一人一人が一冊の本のようなもので、私がその人を本当に助けようとするなら、4つのレベルすべてを読み解く必要がある。これらのレベルの1つ以上が考慮されなければ、問題の一部しか修正されず、健康の不均衡が持続する可能性がある。

残念なことに今日、個人のあらゆる側面を認め、協調して治療することが行われていない。その結果、多くの健康状態が持続し、最終的には "慢性" というレッテルを貼られてしまう。その結果、何年も治療を受けても効果がなかったり、症状が抑えられたりすることになる。後者の場合、医師も患者も治療の見かけ上の成功を喜ぶが、時間が

経つにつれて、時には何年も経つにつれて、明らかな理由もなく突然問題が再発し、元の治療が効かなくなる。

なぜ症状が再発するのか？ 根本的な原因が最初に対処されていないからだ。身体は環境との調和から引き離され、私たちに注意を払うよう求めているのだ。真の治癒が起こるためには、もっと対処すべきことがある、と。

本書は、私がヒーリングの実践に取り入れているさまざまなテクニックを、読者に技術的ではなく理論的に理解してもらおうという試みである。さまざまな状態がどのように改善されるかを説明するのではなく、なぜそのような状態になるのか、そしてどのような効果があるのかを説明する。

技術的な側面は、別のフォーラムやセミナー、プレゼンテーションのためにとっておきます。

流れに任
せる

はじめに

これまでの人々は、問題の原因を理解することよりも、問題をすぐに修正することに関心を寄せてきた。しかし今日、人々は自分自身を教育し始めている。身体、心、魂の働きについて啓蒙し、自分自身でウェルネスを共同創造する手助けをしてくれる医療者を求めているのだ。これが、私が決して"治療"という言葉を使わない理由のひとつである。医師や開業医に治療を依頼する患者は、自分の力を手放し、自分自身の責任を放棄しているのだ。私は、身体には生まれつきの知性があり、自分自身と環境とのバランスを保つ方法を正確に知っていると信じている。私たちはこの知性に耳を傾け、その無限の知性が私たちを導いてくれることを信じるべきなのだ。この知性に耳を傾けないとき、私たちはバランスを崩し、その流れを妨げてしまう。身体をバランスと健康に戻す方法は単純に、再び流すのだ。これが本当の治療法なのだ。

私がこの本を書いた意図は、慢性的、遺伝的、治療不可能といったレッテルを貼られてきた健

康状態の多くが、実際には数回のセッションで治療でき、しばしば改善されることを説明することです。ここで重要なのは、私がエネルギーのブロックを解除するために使っている実技は、薬物やその他の異物を一切使わずに行われているということです。これらのテクニックの多くは、今日の基準からすると新しい時代や最先端のもののように見えますが、実は長い間尊敬されてきた過去のシステム、哲学、教義に深く根ざしています。

私は恩師と師匠に永遠に感謝し、彼らの本来の精神に則り、彼らの知識と技術を私自身の発見とインスピレーションと融合させ続けている。本書に概説されている原理と実践を応用することで、私は、これらの現代の画期的な技術の多くを、古くから受け継がれてきた技術や過去の知識と融合させた、新しい世界的な医療モデルを構想している。

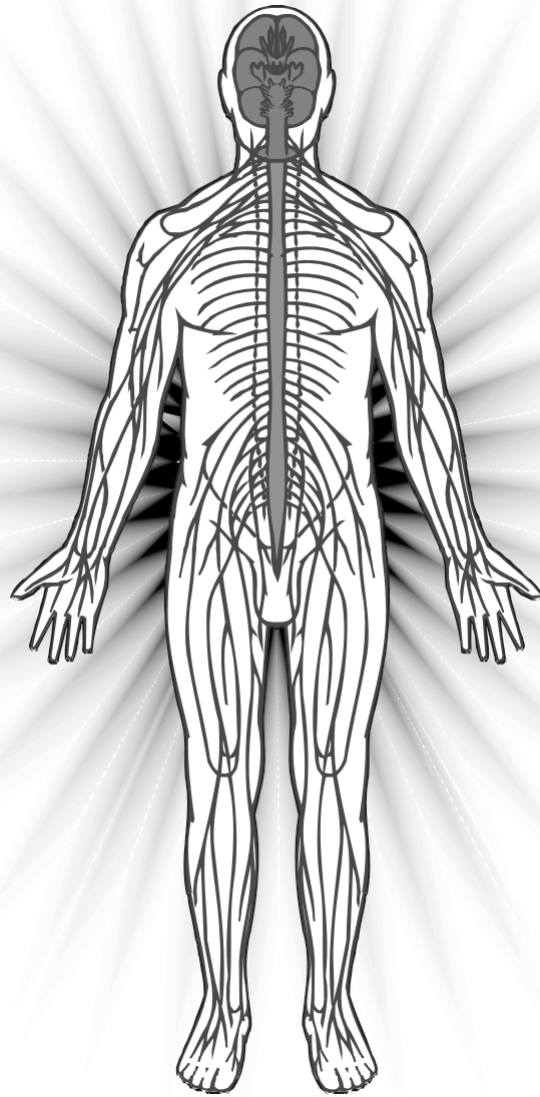
流れに任
せる

医療は、どの国にとっても最も重要な財政負担のひとつであるが、これらの方法を用いることで、より費用対効果の高い医療・健康システムを導入できると私は信じている。不必要な治療や検査をなくし、他の技術を適用して初めて効果を発揮するような治療法に時間とお金を費やすことを避けることができるだろう。

ここで紹介する方法の中には、科学的根拠が証明されているものもあれば、まだ証明されていないものもある。だからといって、後者を軽視したり否定したりする必要はない。単に、これらのいわゆる "代替" 方法の多くについて調べるための財政的支援や企業の意志がまだないということである。本書で取り上げられている方法をテストし、研究し、資金を提供し、推進し、実施することができる読者は、出版社のアドレスを通じて私に連絡してほしい。

第1章

源流への道



流れに任
せる

「神経系はすべての器官と構造を制御・調整し、個人
と環境とを関係づける。

グレイズ解剖学 第13版

私がまだ小さかった頃、父の背中をよく上下
に歩いたものだ。父は何年も前に背骨を強く打っ
て怪我をし、背中痛みとこわばりに苦しんでい
た。夕方、仕事から帰ってくると、父はよく床に横
になって、妹か私に背中をマッサージしてくれるよ
う頼んだものだ。姉は年上で力も強かったので手
を使ったが、私はずっと小さかったので、アジアで
マッサージ師がするように、彼の上に立って足で
彼の背中を揉んだ。時が経ち、姉が大学へ行くよ
うになると、私は完全にマッサージの仕事を引き継ぎ
、11歳か12歳くらいまでに、私の手は彼の首や背中
の筋肉に細かく反応するようになっていた。父が
痛がっている緊張箇所を実際に感じ取り、的確に
焦点を合わせることができた。

これが私のヒーリング・アートへの旅の始ま

第1章

りであり、身体的、感情的、精神的な痛みを和らげるテクニックへの永続的な魅力の始まりだった。マニトバ大学で一般科学の学位を取得した後、カイロプラクティックの創始校であるアイオワ州ダavenportのパーマー・カイロプラクティック・カレッジで2つ目の学位を取得しました。カイロプラクティックの博士号を取得して以来、私は様々なテクニックを学び、国内からインドまで多くの偉大な先生方に師事することで、知識を広げ続けてきました。

病理学や生化学を深く学ぶ医学博士とは異なり、カイロプラクティックの医師は神経学や技術について膨大な量を学びます。1895年ごろに始まったカイロプラクティックの診療は、以下のことを扱う。

流れに任
せる

人体、特に背骨の構造と神経系の機能との関係。
骨格と機能のつながりを妨げるもの、エネルギー
の流れを妨げるものに注目するのです。カイロプ
ラクターとしての基礎教育では、薬を使わずに症
状を治療する科学、技術、哲学を学びました。ま
た、身体が本来持っている、生き残り、環境との
バランスを保とうとする欲求と能力も教えてくれ
た。

物理的なレベルでは、神経系は複雑なコンピ
ューターのような働きをし、プログラムに従って
情報を受信、組み立て、関連付け、保存、処理す
る。神経系は、生命力の主要な受信機、調節器、送信
機であり、体内のほとんどすべての機能をつかさ
どっている。血圧や血糖値の調整から、消化、循
環、思考に至るまで、体内で常時作動している何
百もの機能（あるいはプログラム）を指示する「
電気」が通る経路や回路は無数にある。血圧や血
糖値の調整から、消化、循環、思考に至るまで、
私たちの身体が毎日、いや一年、一生の間にどれ
だけのことを私たちのためにしてくれているのか

ペー
ジ8

第1章

を考えると、本当に驚かされる。

何千もの可動部品を持つ高機能システムと同様、摩耗や損傷は避けられない。どんなに高度に洗練されたコンピューターにもメンテナンスは必要です。その回路をテストし、調整し、修正するのは、コンピューターがどのように作られたかの設計図や「回路図」を理解している熟練した電気技術者でなければなりません。そのような専門家は、これらの回路を素早く通し、すべてのポイントを順番にテストし、トラブル箇所を診断し、システムのクラッシュにつながる前に軽度の故障や「ヒューズ切れ」を修理することができる。これにより、システムのパフォーマンスが最適化されるだけでなく、費用対効果も高くなる。

流れに任
せる

アプライド・キネシオロジーとスペシャライズド・キネシオロジーが最近発見されたおかげで、人体でもまったく同じことができるようになった。身体の回路を系統的に検査し、機能の小さな問題が大きな懸念や慢性的な状態になる前に修正することができる。人間の苦痛はもちろんのこと、医療費を節約できる可能性は計り知れない。

この新しいテクニックのルーツは、1964年にミシガン州のカイロプラクターであるジョージ・グッドハート博士がアプライド・キネシオロジーの原理と実践方法を発見し、研究と開発を始めたことにさかのぼる。バイオフィードバック、中国式指圧、感情的ストレスの解放、神経リンパマッサージ、エネルギー操作などを折衷したアプライド・キネシオロジーは、誰にでも恩恵をもたらす強力な自然療法です。

身体を複雑な機械として扱い、特に神経系と身体機能のつながりを扱います。理想的で非侵襲的なウェルネス・ツールであり、おそらく最も重

第1章

要なことは、主流のカイロプラクティック・オファイスの多くで見られるような、頻繁で多数の脊椎矯正を伴わないことです。その代わりに、特定のポイントを優しく揉んだり圧迫したりすることに頼る。力を使わなければ使わないほど、ほとんどの場合、劇的な結果が得られます。

最近の研究や、鍼治療のような古くから実証されている多くの健康法から、体内の各臓器は、対応する筋肉、脊髄分節、鍼の経絡、リンパ腺のセットと特定の神経学的なつながりがあることが明らかになっている。例えば、肝臓は血液を濾過し、可能な限り清潔に保つことに大きな責任を負っている臓器である。これは、腕を動かす胸の前面にある大胸筋と**神経学的**につながっている。を伝達する**脊髄**領域がある。

流れに任 せる

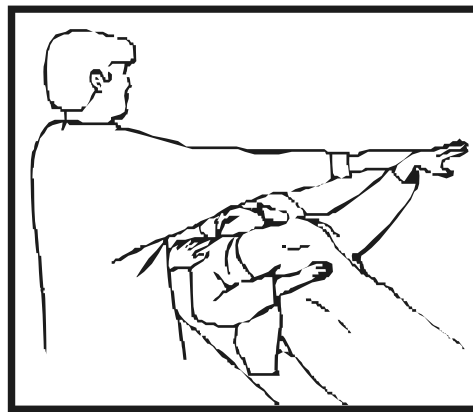
脳と肝臓の間の神経インパルスは、背中の真ん中か胸部の真ん中あたりにある。鍼治療では経絡と呼ばれるエネルギーの流れがあり、そのひとつが肝臓の機能に影響を与える。体内にはリンパ腺と呼ばれる腺があり、タンパク質、ホルモン、脂肪をすべての細胞に運ぶだけでなく、体の排水システムとしても機能しています。各臓器は特定のリンパ腺とエネルギー的につながりがあるため、**神経リンパ反射**という言葉がある。

上記のものはすべて、システムに過負荷がかかったときにオフになるサーキットブレーカーやスイッチのような働きをします。アプライド・キネシオロジーによって身体のシステムを修正する際には、これらの経路がすべて正しく機能しているかどうかをチェックしなければなりません。もしそうでなければ、エネルギーがメッセージを伝達するための明確な導管を持つように修正することができます。

どの "回路 "が正しく機能しているかを判断

第1章

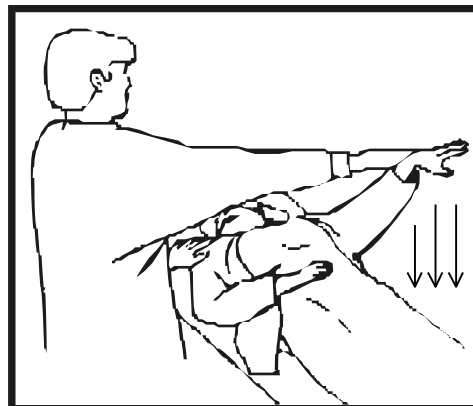
するにはどうすればいいのか。これは、「徒手筋力テスト」または「筋反応テスト」と呼ばれるプロセスによって達成される。これは、医師またはセラピストが患者に特定の筋肉、例えば腕をある位置に保持するよう求めるものである。その後、セラピストはその筋肉にわずかな力を加え、患者はそれに抵抗するよう求められる。



流れに任 せる

このシンプルなエクササイズは、腕の筋肉の完全性だけでなく、それを養う神経系の完全性も明らかにする。患者がしっかりとした抵抗を示すことができれば、その「回路」は明確であり、その神経から筋肉への経路は、他の身体の経路の完全性を反映する指標として使うことができる。

セラピストは、腕の筋肉抵抗テストを繰り返しながら、患者の身体の特定の重要なポイントを体系的に触ることができるようになる（または患者に自分で触ってもらうこともできる）。患者の筋肉が抵抗していれば、エネルギーは正しく流れている。テストされているポイントが適切に機能していない場合、セラピストと患者の双方に不思議なことが観察される：患者がいくら抵抗を試みても、筋肉を思うように動かすことができないのだ。



第1章

この現象は、心の広い人にさえ懐疑的な目を向けさせることが多いが、新しいクライアントがその真偽を確信するのに必要なのは、簡単なデモンストレーションだけである。この技術は主に人間の電界に作用するため、実際に体験してみないと信じられないのだ。さらに興味深いのは、一度適切な矯正が行われれば、そのポイントを再テストすることができ、筋肉が完全な強さを示すことである。(筋力テストという言葉は、実際には

第1章

セラピストにとってやや誤解を招きやすいのは、筋肉の強さをテストするのではなく、問題の回路の完全性をテストすることである。筋肉は単なるインジケータであり、電気技師の回路テスターで点灯したり消灯したりする小さな電球によく似ている)。

1960年代半ばにアプライド・キネシオロジー（AK）と筋力テストが発見されて以来、世界中のキネシオロジストたちは、その発見を相関させ、さまざまな健康状態に対する興味深いパターンに気づいてきた。首のコリから膀胱機能の低下、学習障害に至るまで、あらゆる症状に悩む患者が「回路」をチェックし、修正することができるようになった。さらに重要なことは、キネシオロジストが子供たちの回路をチェックし、症状に発展する前に問題を修正することが可能だということだ。

これが本当の予防医療だ。

流れに任
せる

第2章

健康とウェルネスへの私のアプローチ

健康の三要素



流れに任
せる

"大きなアイデアを得れば、あとはすべて後からついてくる"

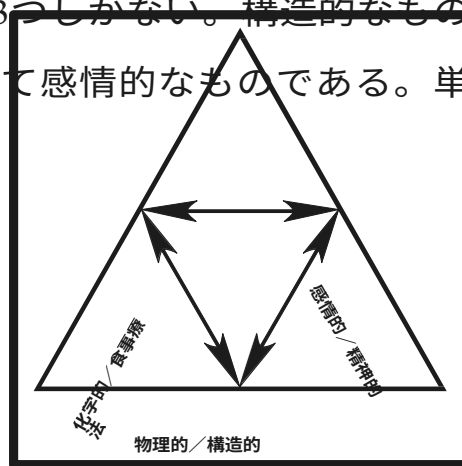
B.J.パーマー、カイロプラクティックの
パイオニア

最も根源的で原始的なレベルでは、生命はジャングルで生き延びるかどうかにかかっている。環境に適応した個体が、自然淘汰によって生き残り、繁栄する。理想的には、彼らの身体は最適なレベルで機能し、環境とのバランスを保ち、ホメオスタシスの効率的な状態にある。うまくいけば、ウェブスターの辞書に記載されている「肉体的、精神的、社会的に最適な状態であり、単に病気や虚弱がない状態ではない」という健康の定義にも合致しているはずだ。しかし、もし人が肉体的にうまく機能していなかったり、体調が悪かったりすれば、生理的なバランスが崩れ、思考や行動の明晰さに悪影響を及ぼす。家族や社会、環境との関係も悪くなり、言い換えれば、ジャングルの中でうまく生き延びることができなくなる。

第2章

ジャングル"を現代的、あるいは歴史的な観点から考察すると、私たちに影響を与えるストレス要因は大きく分けて3つしかない。構造的なもの、化学的なもの、そして感情的なものである。単に

健康の3要素とは、私たち人間のコンピュータに影響を与え、私たちの考え方、感じ方、行動に影響を与える、これら3つの幅広い外的影響力に注目したものです。これらの力が均衡を保つと、ここに見られるように正三角形を形成する。



流れに任 せる

しかし、人が不健康になるときはいつも、これらの変数のいずれかが狂っている。深刻な健康障害や慢性的な問題の場合、2つ、あるいは3つすべてが歪み、不健康な状況を引き起こしている可能性がある。簡単な例としては、スポーツ選手が背中の真ん中の筋肉を引っ張って痙攣を起こし、その結果、第五胸椎（背中の真ん中の椎骨）の位置がずれてしまうようなケースがある。この部位を通る神経は、肝臓にエネルギーやパワーを供給する役割を担っている。この部位の刺激や損傷は、血液中の毒素や不純物の浄化を含む肝機能を損なう可能性がある。言い換えれば、この背中の損傷によって、患者はカフェインや貝類などの特定の食品に耐えられなくなり、排泄がうまくできなくなるため、次第に毒性が強くなっていく可能性がある。

神経経路は双方向の通り道であるため、この例は逆にも働く。コーヒー（血流の毒素）を飲みすぎたり、貝類を食べすぎたりすると、肝臓に過剰な負担がかかり、肝臓から脊髄、脳へとつながる経路

第2章

の活動が亢進したり亢進したりする。その結果、第五胸椎のレベルが弱くなり、慢性的な腰痛を引き起こすのです。コーヒーを控えるとか、食生活を見直すといった簡単なことで解決できるにもかかわらず、腰痛を治すために多くの医療専門家を訪ね、徒労に終わった患者を私はたくさん見てきた。また、腰痛が改善されたことで、食物過敏症が消失した患者もたくさん見てきた。

アンバランスの原因を修正する際には、構造的、化学的、感情的な3つの要素すべてを考慮に入れなければならない。これがアプライド・キネシオロジーとスペシャライズド・キネシオロジーの完璧な美点である。キネシオロジーのテクニックを使うことで、私は3要素のバランス状態を評価し、そのバランスをトレースすることができる。

流れに任 せる

問題をその正確な根源に戻し、身体の自己修復を助ける。身体的な症状には、感情や化学的な原因があるかもしれないし、その逆もあるということを理解することが重要だ。肝心なのは第一の要因が治療されないままであれば、症状は持続し、悪化さえし、患者にとって費用と時間のかかる治療を繰り返す必要がある。

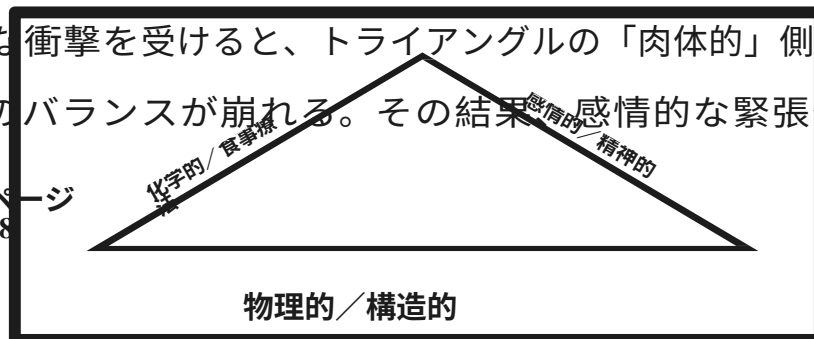
健康の三要素の側面

物理的／構造的

トライアングルの物理的側面は、出産という自然の力に始まり、日常生活で誰もが経験する事故や転倒、スポーツによる怪我に至るまで、衝突や打撃に関係している。これらは、三角形の構造的側面で表される身体のアライメントと機能を乱す可能性がある。凍結した歩道で滑って転んだり、交通事故でむち打ち症を負ったりといった構造的

な衝撃を受けると、トライアングルの「肉体的」側面のバランスが崩れる。その結果、感情的な緊張や

ページ
18



第2章

食事の過敏性が高まり、三角形の2つの側面が相殺されることになる。

アンバランスの原因が物理的なものである以上、治療には神経に対する物理的な矯正が必要である、

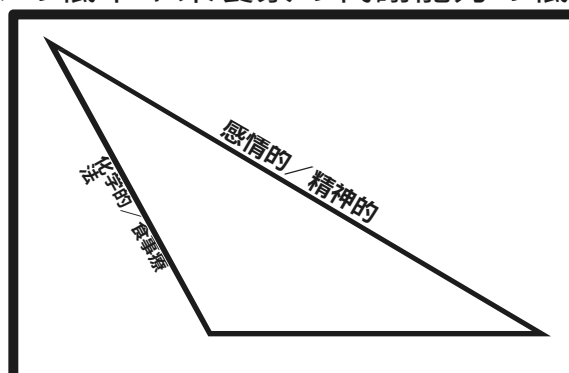
流れに任 せる

マッサージ療法、カイロプラクティック、鍼治療、頭蓋仙骨療法などの戦略を通じて、筋肉、骨、関節、臓器を治療する。

メンタル／感情

離婚、虐待、幼少期のトラウマなど、解決されずに残っている古い感情的ストレスは、三角形の「感情」面に影響を与える。- は、トライアングルの "感情的 "側面に影響を及ぼす可能性がある。そのようなトラウマは、たとえ個人が対処したと以为っても、エネルギー的に身体に蓄積されたままになっている可能性があり、身体はもちろん、トライアングルをアライメントと調和から引き離す可能性がある。

感情の起伏は、身体に深刻な影響を及ぼすことがある。例えば、自尊心が低い人の姿勢がだらしなくなったり、慢性的な心配性でプレッシャーがかかるとすぐに発疹が出たりする。また、エネルギーレベルの低下や栄養素の代謝能力の低下など、



第2章

三角形の化学的な側面にも影響が見られる。例えば、慢性的な心配性の人は食欲がなくなったり、不規則な生活になったりする。

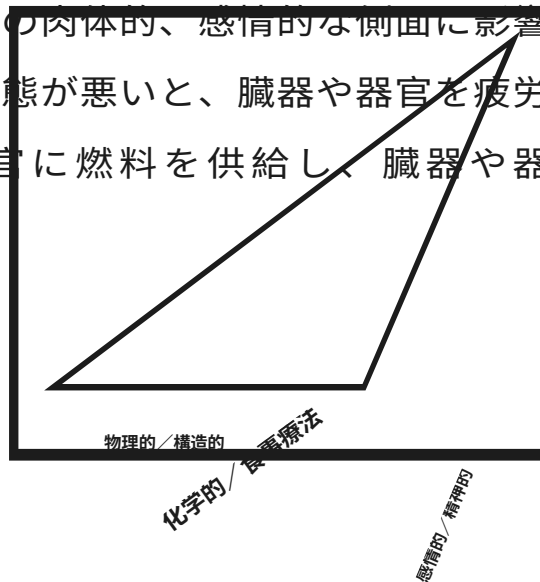
感情的なストレスは人のエネルギーを奪い、変わりたい、前に進みたいという気持ちとは裏腹に、古い思考パターンにとらわれてしまう。最近まで、心理学、精神医学、カウンセリングが、このようなストレスに対する標準的な治療法であった。

流れに任 せる

感情的な問題である。これらのセラピーはとても効果的ですが、多くの場合、潜在意識に閉じ込められた記憶やトラウマは、意識（トークセラピーなど）ではアクセスしにくく、解消し解決するには何度もセッションを受けたり、何年もかかったりします。しかし、筋肉反応テストを用いることで、感情的なトラウマに効率的かつ迅速にアクセスし、体内に蓄積されたトラウマを解放する新しいテクニックが開発されました。

ケミカル

化学的な側面では、ニコチン、カフェイン、アルコール、薬物、医薬品などの有害物質の使い過ぎや、必須栄養素、ビタミン、ミネラルの不足が、トライアングルの肉体的、感情的な側面に影響を与える。栄養状態が悪いと、臓器や器官を疲労させ、臓器や器官に燃料を供給し、臓器や器官を疲労させる。を維持している。 エネルギー



一が減退すると
、個人は感情的
に敏感になる。

感情
的に敏感にな
る、精神
的な注意力が低
下し、日常のス
トレスに対処で
きなくなる。日
常のストレス

化学的不均衡は、有害な食品を除去したり、
断食や体内浄化によって食生活を改善したり、ビ
タミンやミネラル、ハーブを取り入れることによ
って改善される。食生活の改善は、主に各個人の
責任である。何を食べ、何を飲み、何を吸うかは
、各自がコントロールできる。私の責任は、キネ
シオロジーの手法を使って、特定のストレス要因
や有害物質を特定することです。

流れに任
せる

を排除し、どのポジを加えるべきか。

アプライド・キネシオロジーから発展して、スペシャライズド・キネシオロジーという言葉が生まれた。感情的な「欠陥」の発見と矯正を扱うものもあれば、身体的あるいは化学的な懸念を扱うものもある。私は、自分の能力と効果を向上させるために、「健康の三要素」すべてに対応するテクニックの上級トレーニングを受け続けている。このアプローチによって、同じ問題に対して何度も何度も治療を施す必要がなくなるのです。一度目、あるいは二度目に正しい治療法が決定され、適用されれば、問題は再発しないはずであり、私の長年の経験では、もちろん新たな外傷がない限り、問題は再発しない。

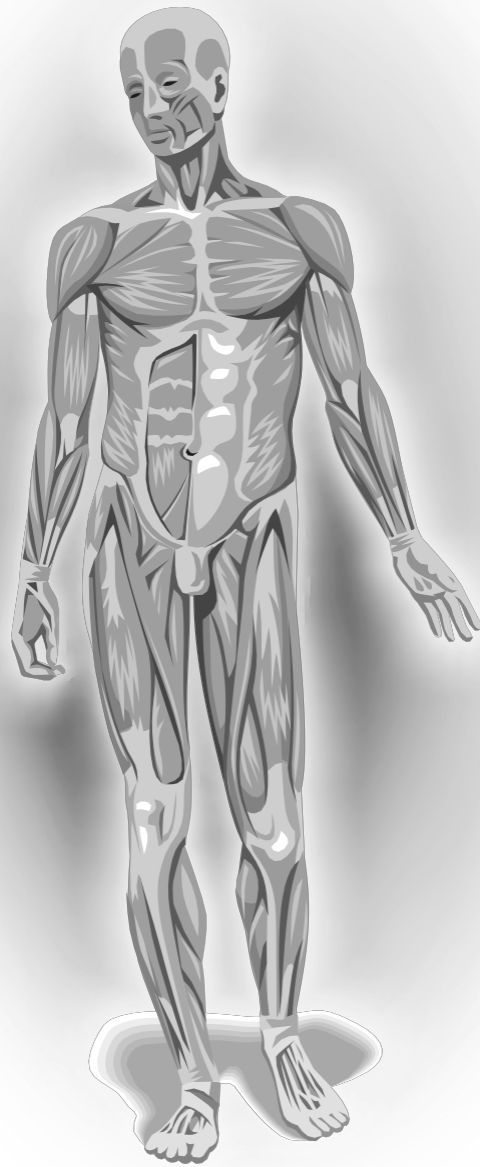
これらのコンセプトを明確に理解することは、私が使用するテクニックの背後にある原理と、それらがどのように統合されているかを説明する次の章に進む前に不可欠である。

第2章

流れに任
せる

第3章

肉体



流れに任
せる

"あなたはあなたである"
フランク・ザッパ

肉体の治療には、さまざまなテクニックを用いることができる。骨や関節の機能を扱うもの、筋肉や軟部組織を扱うもの、身体のさまざまな器官の治療や浄化を行うものなどがある。

第1章で述べたように、神経系が身体をコントロールし、その神経系が筋肉にスイッチを入れたり切ったりするよう命令している。従って、筋肉が痙攣を起こすのは、神経系が特定の理知的な理由で痙攣を起こすように命令しているのだと考えるのが自然である。身体は通常、どこかに構造的なずれがあることを警告しようとしているのであり、例えば、スポーツをしたり、激しい肉体労働をしたりするときに身体を無理に動かすと、大きなダメージにつながる可能性がある。そのズレが直るまで、神経系は武装したままであり、筋肉は痙攣したままなのだ。

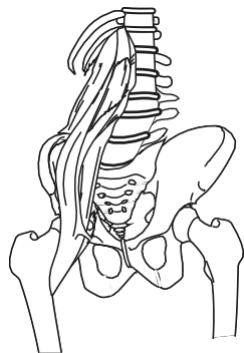
第3章

神経系は私たちに注意を払う必要があることを警告すると同時に、修復が行われるまでの間、身体を害から守っているのだ。その仕組みの例を挙げよう：あるジョギングをしている人が、背骨の下側にずれを生じたとする。ジョギングをする人は、背骨の下側にずれが生じていることに気づかない。しかし、走りに行くと、そのアライメントのズレによって、体の片側により大きな力がかかるようになる。その結果、体の片側の股関節、膝、足首に大きな構造的損傷が生じる可能性があるため、体は警告モードに入る。腰の構造と神経が刺激されると、脳が潜在的なダメージの警告を発し、脳は腰と臀部の筋肉を引き締めたり痙攣させたりして反応する。これにより、ジョギングをする人が、大怪我をして壊滅的な結果を招くかもしれない閾値を超えることを防ぐことができる。使用方法

流れに任 せる

電気系統に例えると、電化製品に過負荷がかかって焼き切れるよりも、ヒューズが切れるかブレーカーが落ちるように配線されている。このジョガーは事実上、自分の体を守る手段としてヒューズを切ってしまったのだ。多くの場合、筋弛緩剤を服用することが身体の知恵や理性に反するのはこのためである。

痙攣し続ける筋肉は、もともとの怪我や緊張にとどまらず、深刻な問題を引き起こす可能性があります。筋肉が付着している骨のアライメントを変化させ、関節表面の摩擦を増加させ、変性さ



せる可能性があるため、これらの警告を心に留め、その原因をできるだけ早く改善する必要がある

第3章

のです。健康上の問題があるかどうかの指標を、痛みという症状に頼ってはならない。

このような怪我を治療する場合、セラピストは筋肉の要素、または骨と関節の要素に対処することができる。問題が改善され、再発を繰り返さないのであれば、それはおそらく改善されたのだろう。しかし、私が開業して間もない頃に観察し始めたのは、多くの人が同じ股関節や腰のズレを再発させているということだった。彼らは、さまざまなエクササイズを試したり、食生活を改善したり、靴を変えたり、脚を組んで座らないように気をつけたり、あるいは好きだった運動をやめてしまったりする。

流れに任
せる

繰り返し起こる問題私はカイロプラクティック・カレッジで教わったように、神経系とそれを貫く知性は、**それが許されるなら**私たちを健康に保とうとする生来の欲求を持っていると信じていた。ですから、ある問題が持続し、それが主流療法であれ「代替療法」であれ、継続的な治療が必要な場合、その**原因は**実際には改善されていないのです。患者の生活における外的変数を修正しようとする前に、私は患者のコンピューターを動かす内部ヒューズが、その潜在能力をフルに発揮しているかどうかを確かめたい。神経系の完全性を検査し、主要な治療法として修正しなければ、ほとんどの健康問題は修正されないままになると私は信じている。また、これが多くの病態が不適切に治療されたり、慢性的なものとなったりする主な理由のひとつであるとも考えている。また、私たちの医療制度が、長期にわたって多くの治療や投薬の必要性を支持することが多い理由もここにある。

同じ原理が、臓器が関与する症状にも当ては

第3章

まる。臓器の機能は、神経系からの具体的な命令に基づいて、高まったり（亢進状態になったり）、低まったり（低下状態になったり）する。たとえば甲状腺は、その機能を低下させて甲状腺機能低下症になることを自分で決めるわけではない。甲状腺は、マスターコンピューターによって特定の理由でそうするように指示されているのであり、問題の治療は、神経系がなぜこのように反応したのかを発見することにある。残念なことに、多くの疾患には印象的な名前がついているが、なぜ体が突然、重要な臓器の機能を危険にさらすことにしたのかを解明するために、印象的とはいえないほどの時間が費やされている。

アプライド・キネシオロジーやその他のキネシオロジー技術が、身体の機能や不調を素早く特定し、理解するための診断ツールとしての価値を持つことが理解できるようになった。

ニューラル・オーガニゼーション・テクニク（N.O.T.）は、私がこれまでに教わった中で最も

流れに任
せる
パワフルなテクニックのひとつである。それは

第3章

N.O.Tは、私が肉体の評価と治療に用いる主要なシステムであり、私が博士課程で学んだ伝統的なカイロプラクティック・テクニックと筋肉療法とともに用いています。N.O.Tは、ニューヨーク州ブルックリンのカイロプラクター、カール・フェレリ博士によって開発されました。彼は、健康状態の診断、矯正、継続的な再評価に筋力テストを使用した最初のカイロプラクティック運動学者の一人です。鍼治療、頭蓋仙骨療法、その他のヒーリングアートの教育も受けているフェレリ博士は、身体の回路に関する知識を十分に備えており、この分野で活躍し続けている。

私がフェレリ博士に初めて会ったのは、カイロプラクティック・カレッジの2年生の時でした。1988年当時、彼の理論は主流のカイロプラクティックの教授が教えていたものをはるかに超えていました。私はとにかく彼の講演を聞きに行き、その理論だけでなくアプローチにも魅了されました。私自身は、自分自身が経験しない限り、あまり多くのテクニックや療法を患者に勧めることはし

流れに任
せる
ない。

私はその週末のセミナーでフェレリ博士の治療を受けたが、正直言って、私の身体に非常に大きな変化をもたらした。さらに印象的だったのは、その症状が今日まで一度も再発しなかったことだ。他の多くの異なる分野の医師たちは、私には問題がないか、慢性的な変性症状だと言った。伝統的なカイロプラクティックの教育を受け続けることは、そのテクニックに限界を感じていたもので、私にはいささか困難でした。私はカイロプラクティックをととても尊敬していますし、これからもカイロプラクティックの一員でありたいと思っています。残念ながら、権力や知識の普及を握っている人たちが真実を追求することを拒むと、苦しむのは患者や一般市民なのです。

1990年に卒業した後、私はビクトリアBC州で数年間カイロプラクターとしてのスキルを磨くために働いた。

第3章

患者たちは長続きしない結果を得ていた。そこで1992年、私は以前聞いた素晴らしい講演を思い出し、フェレリ博士の研究を始めた。それから3、4年かけて、私はニューヨーク、ロサンゼルス、サンフランシスコで開催された約15のセミナーに行き、彼のもとで学んだ。私は1994年に認定プラクティショナーとなり、現在はカナダでも数少ない認定インストラクターとなっている。

カイロプラクティック哲学の基本的な信条は、すべての健康問題は、神経系の干渉または無秩序のいくつかのレベルが関与しているということです。したがって、最も論理的で**主要な**治療の一つは、神経系を再編成し、エネルギーの干渉を取り除くことです。再び電気製品に例えてみよう：電化製品の調子が悪い場合、私たちはすぐに交換に出すのではなく、まずプラグと電源をチェックして、エネルギーが流れているかどうかを確認します。

1960年代、フェレリ博士は伝統的なカイロ

流れに任
せる

プラクティスとして、頭痛、首、顎、背中の中の痛みの典型的な症例を数多く治療していた。その後、彼はアプライド・キネシオロジーを使い始めた。アレルギー、学習障害（ADD/ADHD）、てんかん、脳性麻痺、ホルモンや不妊の問題など、神経系のさらに深い混乱が関与していると思われる症状で、彼は驚くべき成功を収めた。しかし彼は、なぜある人はすぐに、ある人は永続的に治療に反応するのに対して、ある人はほんの短い期間、時には数日から数週間しか矯正されないのか、不思議に思っていた。もちろん、新たな外傷がない限りはだが。原始的な神経学レベルでは、すぐに解決しない状態は死につながる可能性があるからだ。

フェレリ博士は、25年分の臨床記録から答えを探すうちに、個々の症状に特有のパターンを観察し始めた。例えば

第3章

また、学習障害のある子どもたちは、常に特定の
一連の頭蓋骨のずれを示していた（これは優しく
矯正するのが非常に簡単で、劇的な結果をもたら
す）。例えば、おねしょや尿意を我慢するのが苦
手な人には、常に特定の顎のズレ、経絡の詰まり
、横隔膜の弱さが見られた。

フェレーリ博士は、筋力テストの手順を用い
て、特定の症状で一貫して見られる不具合だけを
修正するようになった。そうすることで、より正
確で持続性のある結果が得られることを発見した
。フェレーリ博士は、いくつかの分野の幅広い知
識を応用することで、神経系に秩序とパターン、
電氣的な青写真のようなものを見出した。このよ
うな洞察は、個々の分野には欠けていたが、彼は
常に身体からヒントを得ながら、それぞれのテク
ニックから最良のものを抽出することによって、
その洞察にたどり着いたのである。もしある症状
が再発したり、修正した回路がその後の治療で再
び「吹っ飛んで」いるのが見つかったりした場合
、フェレーリ博士は、まず修正すべき、より支配的

流れに任
せる
な回路が関与していることを身体が指示している
のだと推測した。

筋力テストとフェレリ博士のような先駆者たちの深い直感的な仕事を通して、私たちは、論理的で合理的なプログラムがコンピューターの複雑な働きを支配しているのと同じように、人体の原始的な機能を支配している直線的で連続的な「プログラム」の存在を証明することができるようになった。実際、これらのN.O.T.プロトコルには再現性と正確性があり、（デモンストレーションのために）逆の順序で反射を刺激すると、状態が戻る！明らかに、身体が理解できる言葉で知的に話しかけられれば、反応は迅速で信頼できるものなのだ。

神経組織技術の原理

フェレリ博士がその画期的な方法を「神経組織化テクニック」と名づけたのは、人間の神経系をインテリジェントかつ具体的に組織化することで、痛みや「なんとかやっけていける」レベルではなく、設計されたとおりに、最高のパフォーマンスを発揮できるようにするためである。そして何よりも、このハンズオンメソッドは有症状、無症状を問わず効果的である。

N.O.T.には当て推量はほとんどなく、治療には非常に具体的な矯正が正確な順序で行われるため、始まりと終わりがあります。何年も何年も矯正を必要とするような他の治療法とは異なり、この治療法では数日間にわたって1～3回のセッションを行うだけです。ほとんどの症状で高い成功率があることは言うまでもありませんが、高い再現性と再現性があります。

科学的なレベルでは、N.O.T.の指針は、基本的

流れに任
せる

な生理学的機能を理解するためには、私たちの原始的な起源に目を向けなければならないということである。結局のところ、私たちは敵対的な環境に存在し、生き残るために創造されたのである。そのため、食料、空気、水などの原材料を除いて、生存に必要な道具は身体の中にある。私たちの身体は、自己治癒力、自己調整力、自己永続力を持つように設計されており、自らの組織を修復し、入れ替えるように設計されている。しかし、現代社会が抱える肉体的ストレス、感情的トラウマ、食生活の乱れ、座りっぱなしのライフスタイルなどは、こうした先天的な自動機能を狂わせてしまう。

N.O.T.は、こうした自己完結型のメカニズムの多くがなぜ壊れてしまうのかを解き明かし、理解する鍵なのだ。

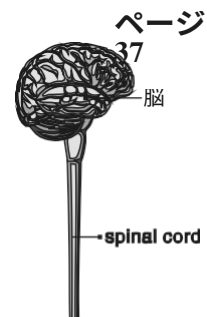
第3章

人間の生存システムは、その主な役割から名付けられた：摂食、闘争／逃走、生殖である。これら3つの機能は、人間が生存するために用いる外的生存システムである。内的な生存は大脳辺縁系に支配されており、大脳辺縁系は体内に存在する免疫系、修復系、成長系、細胞再生系を統合している。この2つのシステムが一体となって、生命力を生み出しているのだ。詳しく説明しよう：

摂食・消化

人間は生まれた瞬間から、食べ物を取り込み、消化し、副産物を排出する方法を知っている。消化酸や酵素の分泌に関わる回路があり、嚥下、消化経路に沿った食物の移動、排泄に関わる筋肉回路もある。これらはすべて自動的で生まれつきのものである。

これらのシステムに乱れが生じると、低胃酸症や高胃酸症、食物や栄養素の分解・吸収不全、便秘や下痢、ガスや腹部膨満感などの症状を引き



流れに任
せる
起こす可能性がある。疝痛は、消化器系の過敏性
が明らかな場合に乳幼児に与えられる最も一般的
な診断のひとつであるが、N.O.T.の哲学によれば、
これは神経の乱れの最も初期の兆候のひとつである。

闘争・逃走・防衛反応

この反応には、潜在的な
脅威から身体を守る物理的要素
である筋骨格、靭帯、骨の構造
的バランスと緊張のコントロー
ルが含まれる。中枢神経系は脳
と脊髄からなる。自然界には

第3章

この "マスターコンピューター" は、髄膜と総称される丈夫な3層の保護膜に包まれている。密閉された風船のように、髄膜は脳脊髄液で満たされている。脳脊髄液は、私たちが動いたときに脳と脊髄に衝撃を和らげる緩衝材として働くだけでなく、神経系に栄養分を供給し、電解エネルギーを生み出す。中枢神経系を保護するため、自然界は柔らかい神経を硬い骨の頭蓋骨、背骨、尾骨で包んでいる。

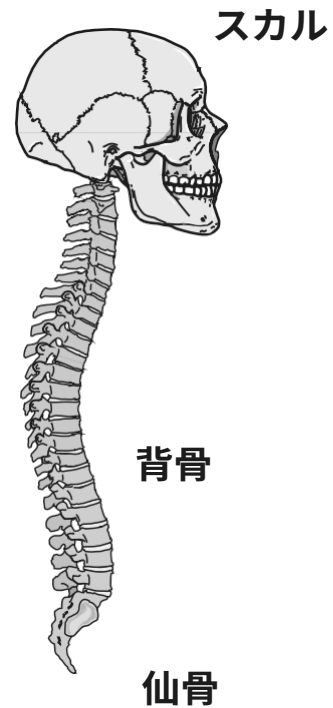
頭蓋（頭蓋骨）は29個の骨で構成され、呼吸の際に互いに動く。背骨は24個の骨が重なり合っており、脳から身体へ、そしてまた身体へとすべての情報を運ぶ大きなケーブルのようなものである繊細な脊髄を保護している。背骨の根元には仙骨があり、5つの骨が融合して構成されている。

髄膜は頭蓋の内側と首の上3つの椎骨の内側に付着している。そこから髄膜は、背骨の一番下にある仙骨と尾

骨（一般に尾骨と呼ばれる）に付着するまで、基本的に背骨をずっと自由に浮遊し

流れに任
せる。

動物が通常 of 安静状態
にあるとき、呼吸の作用によ
って頭蓋骨、上位3つの脊椎
骨、仙骨、尾骨が動く。髄膜
は、以前の



前述の構造物は、その後、引っ張られたり、引っ張
られたりする。

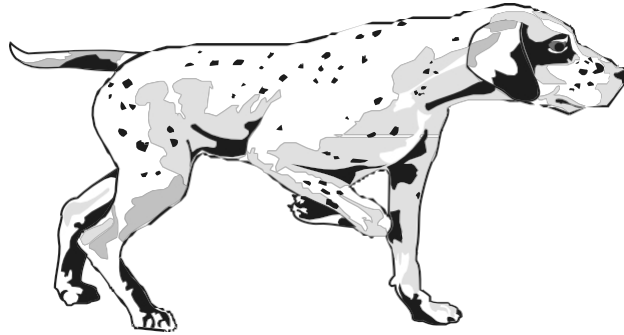
第3章

骨は動く。この圧搾作用により、髄膜の内部で脳脊髄液が循環し、ポンプ作用が起こります。このポンプは頭蓋仙骨呼吸ポンプと呼ばれ、体液を循環させ、中枢神経系に栄養を与える自然の働きです。

動物は戦いに備えるとき、防御モードあるいは武装モードに入る。戦いの間、頭蓋骨や背骨の中で脳や脊髄が揺れ動くのを放っておくことはできない。システムをロックダウンする手段として、動物は自動的に顎をかみしめ、尾を空中に投げ出す。

顎をかみしめると、すべての頭蓋骨が締め付けられ、動かなくなる。同時に頭蓋骨の内側では、髄膜が脳を締め付け固定するため、脳が揺れて怪我をすることはない。背骨の反対側では、尾骨にかかる張力によって髄膜が脊髄を背骨の内側に引っ張り、それによってこれらの構造物の動きや損傷を制限している。これは、身体の中で最も重要な構造を守り、攻撃から要塞を守るための自然

流れに任
せる
の方法である。



戦いが終わったり、捕食者から逃れたりすると、野生の動物はあっという間に落ち着きを取り戻す。脊髄反射、緊張、呼吸、代謝が正常に戻る。ちなみに、息を切らし、あえぎ、叫び、唸り、泣き、走ることは、以下を含む動物が行う主な方法の一部である。

第3章

人間は、神経系をリセットし、防御から身を離す。転んだり怪我をしたりした後、数分間泣いたり、走り回って大声を出して過剰なアドレナリンを燃やしたりすることを、親が子供に許すべきなのはこのためだ。興味深いことに、ヨガのプラナーヤーマのような健康法における呼吸法が非常に役立つのは、このためだと私は考えている。深い呼吸は脳脊髄液を送り出し、背骨と頭蓋の構造をリセットし、最適なエネルギーの流れを回復させる。

人間にとって、こうした闘争と逃走の防御の状況は、産道から出てくるとき、子供のころに転んで遊ぶとき、大人になってスポーツをするとき、交通事故に巻き込まれたときなどに起こる。しかし、現代人はそれ以外にも、コーヒーやアルコールの飲み過ぎ、ストレスの多い仕事での長時間労働、適切な運動や呼吸をしていない時などにも防御モードに移行する。重要なのは、こうした自然なりセットスイッチが作動せず、防衛的な姿勢や状態に陥ってしまうことがますます多くなっている。

流れに任
せる
るということだ。

私の診療所では、頭、顎、首、背中、腰、脚、腕など、あらゆる形の痛みを伴う防衛システムの乱れた患者を目にする機会が増えている。彼らは頭を持ち上げることが困難で、ひどい筋肉の緊張、痙攣、けいれんを起こしている。

生殖／内分泌

種が生き残るためには、繁殖しなければならない。生殖システムには、性衝動や性活動を制御する回路だけでなく、その他のホルモン制御機能も関係している。ホルモンを産生・分泌する体内の腺は内分泌腺として知られている。内分泌腺は特定の化学物質を送り出し、その化学物質が生殖機能を制御し、生殖機能を維持する。

第3章

血液中の糖分レベル、食物の代謝、血圧、成長の速さや遅さ、さらには汗の量や熱の発生量まで調節する。

このシステムの不調は、血圧のアンバランス（急に立ち上がるとめまいがしたり、軽い運動で疲労困憊したりする）や血糖のアンバランス（低血糖や高血糖、最終的には糖尿病）という形で現れることがある。甲状腺と副腎の機能不全は、急激な体重の増加や減少、手足のほてりや冷え、気分の変動や情緒不安定などの形で現れます。

生理痛、生理不順、経血量が多い、少ない、性交痛、性欲不振、妊娠・出産困難などを訴える女性は多い。これらはすべて、ホルモン系の機能に異常があることを示しています。体内でホルモンが適切な量分泌されていないのです。これまでは、なぜこのような重要な化学物質が体内で生成されないのかを調べるのではなく、化学的にホルモンを導入するのが主流だった。私は最近、性欲が非常に低いと訴える女性を治療した。神経再編

流れに任
せる
成の後、彼女はずっと気分が良くなったと電話を
かけてきた。

男性は通常、自分が性機能障害に苦しんでいることを認めようとしなないものだが、バイアグラのような医薬品が市場に出回ると、関心が殺到するのは興味深いことである。

大脳辺縁系

大脳辺縁系は、免疫系、修復系、成長系、細胞再生系を統合した体内システムである。免疫系には、以下のような細胞が関与している。

第3章

ほこり、花粉、ウイルス、汚染物質などの異物。修復系は傷ついた組織を修復し、成長系と生殖系は老化した組織や摩耗した組織を維持し、入れ替える。

大脳辺縁系が弱くなると、アレルギーや過敏症、あるいは医学では修正も「治療」もできないような慢性的で変性した状態になることがある。がんは、乱雑になり、正常な細胞と異常な細胞を識別する能力を失ったシステムの完璧な例である。すべての騒乱は、細胞が分裂し、制御不能に増殖し始める身体に帰結する。科学によれば、私たちの体内には「がん化」した細胞が存在するが、正常な状態では他の細胞が監視し、悪さをするとすぐに破壊する。そして、善良な細胞だけを残して体外に洗い流される。

N.O.T.プロトコルを使って大脳辺縁系を特別にオンに戻すと、以前は「無秩序」だった個人の身体が「目覚め」、数日から数週間でこれらの異常組織を除去し始める。

流れに任 せる

アレルギーは、身体が環境中の正常な物質を認識し、受け入れる能力を失っているという、別の種類の無秩序を指している。例えば、初めてパンに触れたとき、身体はパンの分子を使える物質として認識する細胞を作り出す。パンを消化し、そのエネルギーを使い、脳に保存される「認識ファイル」を作る。次にパンが舌に触れたとき、身体は脳に直行し、その物質を認識しているかどうかをファイリング・キャビネットで確認する。もしそうであれば、体はパンを「友好的なもの」として受け入れ、通常の消化プロセスを開始する。

しかし、無秩序な神経系では、まるでファイルがごちゃごちゃになっているか、保存することすらできない。その

第3章

脳はその物質が未知のものであるか、あるいは生命を脅かすものであると考える。生存のために、くしゃみ、涙目、咳、嘔吐、下痢、あるいはかゆみや発疹といった皮膚からの反応によって、その物質を拒絶する。例えば、咳を止めたり、副鼻腔を乾燥させたり、下痢を止めたりする薬を服用することで、症状を和らげることに多くの注意が払われてきたのは非常に残念なことである。これはまた、明らかな症状を見過ごすにはあまりに怠惰か無能であるために、私たちがいかに身体に逆らったり、身体の知恵を尊重しなかったりしているかを示す完璧な例でもある。

食べ物や不快な症状を避けるのではなく、身体が教えてくれることに耳を傾け、自然が意図したとおりに環境と共存できるよう、身体をプログラムし直すべきなのだ。

n.o.t.の原則

組織化された神経系では、身体の防衛、消化

流れに任
せる
、生殖回路がバランスよく働く。

飛行／戦闘 ----- 消化 ----- 生殖

身体は、そのとき最も必要とされているものに応じて、いつでもいずれかのプログラムに入る準備ができています。たとえば、エネルギーが不足しているときは、摂食系へのパワーを強め、飛行／闘争系と生殖系へのエネルギーを弱める。



第3章

消化プロセスが満たされると、つまり胃が満腹になると、あるいは排泄が完了すると、摂食回路は減速し、飛行／闘争系と生殖系へのエネルギーは以前のレベルに回復する。私たちは一日中、「生命のジャングル」がその瞬間に何を要求するかによって、これら3つの状態を出たり入ったりしている。しかし無秩序な状態では、システムのバランスが崩れ、人はこれらのモードのいずれか、通常は防衛のために身動きが取れなくなる。これで人間という動物は、人生という"ジャングル"で効率よく生き延びることができなくなり、不健康の下地が築かれたことになる。

試行錯誤の結果、フェレリ博士は、通常、闘争／逃走システムが神経を混乱させる引き金として支配的であることを発見した。つまり、人生のある時点で、おそらくは転倒や外傷の後に、防衛モードに移行したのである。神経系が防衛モードに入ったのは、神経系が混乱する力が大きすぎたり、神経系が混乱する度合いが強すぎたりしたためである。頭、顎、首、腰の緊張を訴える人が多

流れに任
せる
いいのは、このためかもしれない。

世界中で8,000例以上の症例を治療してきた私の経験では、このような傷害は通常、生後5～10年の間に起こる。ほとんどの疾患は、数週間後、あるいは数十年後まで症状が現れないからだ。幼い頃、私たちは誰でも大きく転んだり、頭を打ったりする。それが人生の事実なのだ。

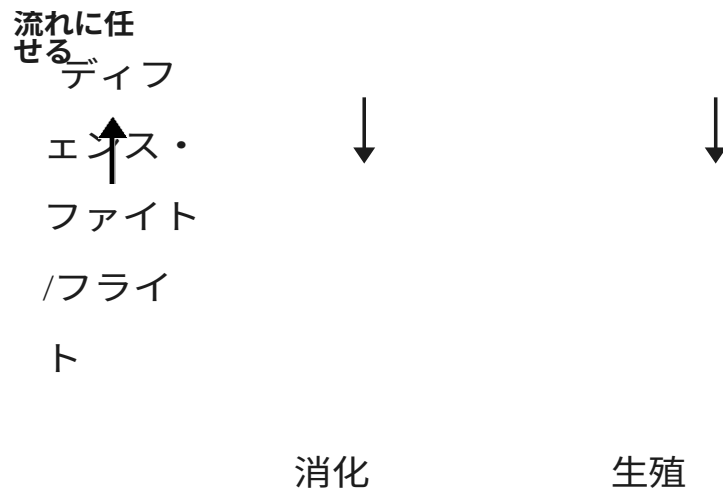
筋力テストを通じて、施術者は、患者や患者の両親が最初の怪我について何を覚えているかに関係なく、神経系の完全性をテストすることができる。もっといいのは、次のような場合だ。

第3章

転倒や事故？ 正常に機能していなければ、症状が現れるのを待たずに、すぐにその機能を改善することができる。だからこそ、子どもたちにはできるだけ早く検査を受けさせることが重要なのであり、また、症状ではなく、病気や不調の原因に基づいた研究が重要なのである。

脳性小児麻痺、注意欠陥、ダウン症の大半は、いずれも神経が著しく混乱している状態であるが、免疫系も弱いことが研究で明らかになっている。頻繁に風邪をひく、皮膚に発疹ができる、食べ物に過敏に反応する、などの症状が現れるのだ。もしこれらの研究が、最初に神経系を再編成した人を対象に行われていたら、研究結果はまったく違ったものになっていたかもしれない。

早急に改善されなければ、身体は防御のために固定されたままとなり、消化器系や生殖器系に流れるエネルギーが犠牲になり、やがてこれらの器系に機能不全の徴候や症状が現れ始める。



身体が防衛のためにロックオンされると、より多くのエネルギーを要求し、消化・生殖回路からエネルギーを奪うことを理解することが重要である。原始的なレベルでは、人間という動物は、差し迫った脅威に直面した他の動物と同じように、食事や子孫を残すための時間を取る前に、明らかに自分の身を守る。そのため、消化器系や生殖器系を強化しようとする場合、まず防衛システムを解除することが不可欠である。別の順序で働けば、自らの知性に反して身体を操作することになり、短期的な修正にしかない。

に関連して」の要素

日中に頭痛がする人もいれば、夜に頭痛を訴える人もいる。神経系は常に外傷を記憶している「関係性」で検査されなければならないことが発見された。外傷が夜間に起こった場合、身体は夜間に弱点（神経の混乱）を示す。夜間、あるいは「暗闇との関係」において、神経系は防衛に入り、その後、消化器系と生殖器系へのエネルギーの流れを弱めるのである。もしキネシオロジストが電気がついているときに回路をテストしているなら、身体は弱さを示さないだろう。しかし、電気を消すと回路に欠陥が現れる。したがって、矯正は文字どおり、あるいは比喩的に、暗闇の中で行わなければならない。長年の臨床研究の結果、実際に電気を消すのではなく、施術者が「暗くなった」と言葉で命令すれば、身体はそれに反応することがわかった。

私は、「～に関連して」という現象は重要な

流れに任
せる

意味を持ち、多くのセラピーが高い成功率を示せない理由のひとつだと考えている。身体がバランスを取り戻し、エネルギーの最適な流れを取り戻すのを助けるには、身体が考える方法で話しかけなければならない。交通事故の被害者が、治療台に横たわった状態では神経系が完全に整理されているにもかかわらず、座った状態で同じテストを繰り返すと、すべての回路が弱くなっているのを何度も見てきた。これは、衝撃を受けたときに座位でいたために神経系が混乱し、その姿勢では身体が完全に安全でなくなったためである。安全にリセットされるまで、本人は防御するしかない。痛みや楽に座れないという訴えは、知的に解除されるまで続く。

第3章

優れた医師やセラピストは、優れた探偵であり、患者の身体のように考えなければならない。「関係する」要素がいくつも存在する可能性は無限にあるが、最も一般的な回路（目を開いたり閉じたり、明るいところと暗いところ）をクリアすれば、身体は通常、他の組み合わせの多くを自力でクリアすることができる。

なぜ、どのように

無傷の筋力表示システム（「筋力テスト」）を使って、N.O.T.手順は基本的な生存システムの「ヒューズ切れ」を判断することができる。N.O.T.は各システムの故障を修正し、患者がニュートラルに戻り、ローギアやハイギアにはまり込んでオーバーレブして消耗することがなくなるようにする。防御システム、消化システム、生殖システムが正常な機能を取り戻し、慢性的な問題から解放され、再びバランスよく活動できるようになる。

流れに任
せる

人は "ただ耐えるしかない" と思っではいけない。どんな症状にも、神経系を通じて現れる原因と結果がある。治療不可能な疾患はない。まだ十分なことはわかっていないかもしれないが、答えを探し続けるべきだ。それが神経組織テクニクなのだ。私たちのモットーは、"IT IS N.O.T. IMPOSSIBLE" です。

詳細はこちらまで:

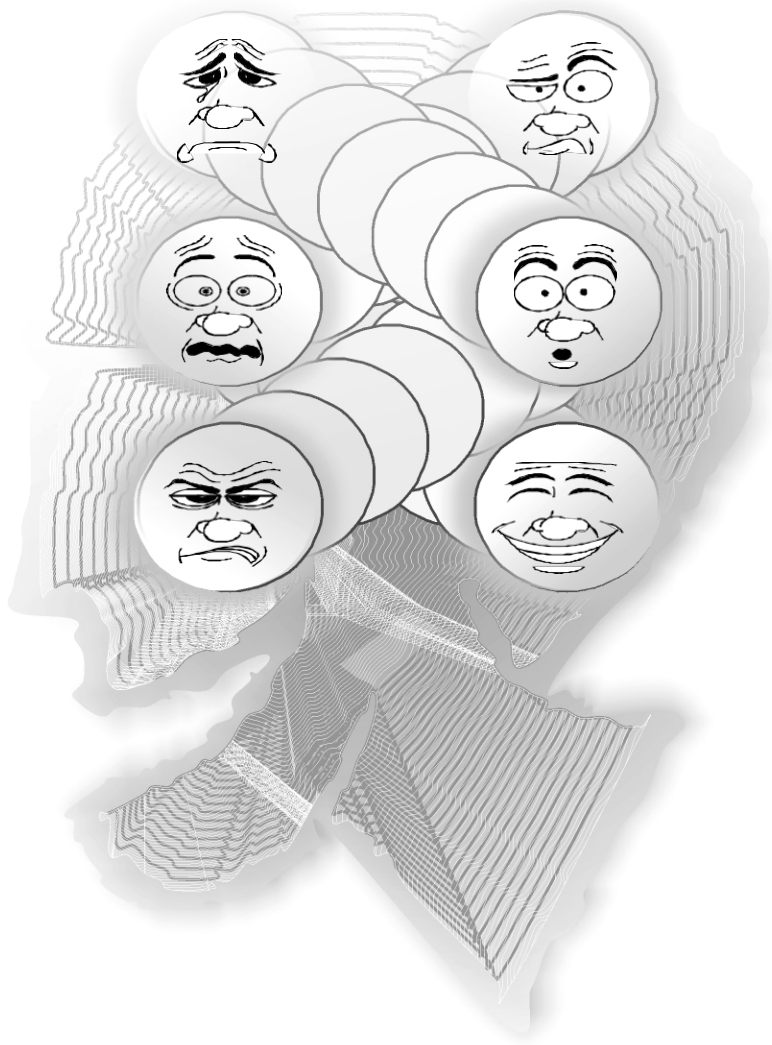
Neural Organization Technique (N.O.T.) - カール・フ
エレリ博士 3850 Flatlands Ave.ブルックリン 11234
電話番号718-253-9702 ウェブサイト: www.notint.com

第3章

流れに任
せる

第4章

感情体



流れに任
せる

"あなたはあなたが考え、感じるものである"
著者不明

最初の2年間の勉強と練習を終えて

患者にN.O.T.を施したとき、時々、矯正を行っても筋力テストで弱点が見つかることがあった。矯正をやり直しても、どんな物理的テクニックを使っても、回路は正常な強さには戻らなかった。

生徒の準備ができたとき、先生がやってくる」ということわざがあるが、私の場合もそうだった。私の次の先生は、カリフォルニア州エンシニータスのカイロプラクターで、ニューロ・エモーションナル・テクニック（N.E.T.®）の創始者であるスコット・ウォーカー博士だった。私は彼のテクニックを学び始め、1993年に自分の診療に取り入れ、その後2～3年間彼のセミナーを受け続けた。

神経ペプチドと呼ばれるある種の化学伝達物質は、私たちが感情を経験するたびに脳内で生成され、全身に行き渡ることが研究によって証明さ

第4章

れている。神経ペプチドのパワーと影響力は、例えば人がへびに怯えたときに目の当たりにすることができる。体が凍りつき、吐き気の波が胃に押し寄せ、玉のような汗が背中を伝い始めるかもしれない。へびのガラガラという音やへびの絵でさえ、身体的な反応を引き起こす人もいる。このような反応を恐怖症とみなし、何も変えられないと受け入れる人が非常に多い。そのような人たちは、自分たちの生活を続けながらも、屋外にいるときはいつもへびにおびえ、不安を感じているのである。

嬉しいニュースは、このようなことが起こらないということだ。身体の反応パターンを変え、このようなネガティブな反射を素早く簡単にクリアすることができるようになったのだ。それは

流れに任 せる

まさにN.E.T.[®]。身体の「感情」コンピュータをリセットすることで、私たちが過去に連鎖させる古い妨害、恐れ、反応パターンのブロックを外すことができる。苦しみに対する恐れは、痛みそのものよりも悪いことが多いので、これはとても重要なことだ。

現在、人間のウェルビーイングの神経感情的要素に対処するさまざまなテクニックがある。それらはそれぞれ、古い反応パターンを見つけ出し、身体をリセットして新しい、より望ましい反応パターンを可能にするための独自の戦略を持っている。基本的な理論を理解することが重要である。

初めて経験する感情、たとえば母親のキスなどを経験すると、身体は神経系を介して神経化学物質を分泌し、この化学反応の結果、私たちは「良い気分」になる。ポジティブな刺激反応パターンが生まれる。将来、その人がキスをされることを考えたり、女性が子供にキスをしている画像を

第4章

見たりするたびに、脳は「ファイリング・キャビネット」をチェックし、神経系にある以前の好ましいファイルを見つける。

逆に、父親が3歳の息子が妹をたたいたことに対して爆発した場合、前章で述べたような防衛反応が起こる可能性がある。その体験が非常に感情的で身体的にストレスのかかるものであった場合、身体はその出来事に関連する感情的な電荷をリセットしたり手放したりすることができないかもしれない。その場合、若者はウォーカー博士が神経情動複合体（Neuro-emotional complex: NEC）と呼ぶ、心と体の間の刺激反応反応を形成することになる。この例では、NECが男性からの怒りや批判にどのように反応するかに関係している。それ以来、男性が自分に対して怒ったり批判したりすると、彼らは以前にプログラムされたとおりに反応するようになる。もちろん、これはさまざまな形で現れる、

流れに任 せる

その人の性格によって、押しつぶされたり、心を閉ざしたり、怯えたり、不安になったり、その他さまざまな感情を抱く。その結果、肩が凝ったり、顎が締まったり、拳が握られたりすることもある。たとえ本人が意識的に理解していなくても、男性から怒りを向けられるたびに（それは今や教師かもしれないし、雇用主かもしれない）、脳は身体にこうメッセージを送る：「これは嫌だ、気分が悪い、昔の嫌な感情が甦る、自分にとって脅威だ。身体は防御に移る。こうした感情が潜在意識に蓄積されるのは、トラウマを乗り越えるためだということを忘れてはならない。生存反応なのだ。辛い、怖い、醜い出来事だから、その感情を心の奥底に隠して人生をやり過ごそうとするのだ。

このような原始的な刺激反応パターンは、進化の過程で人類に存在した可能性が高いが、現代科学は数千年前に中国人が観察したことを証明しつつある：ある感情の「気」やエネルギー（神経化学物質）は、身体の特定の器官や経路、経絡とつながり、そこに蓄積される。

第4章

例えば、怒りは肝臓の経絡に蓄積されると考えられており、肝臓は人体において多くの物理的機能を持つ臓器である。血液中の不純物をろ過する役割が大きく、免疫系を強く保つのに役立ち、膵臓とともに血糖値の調整役でもある。肝臓が弱ると、血糖値のバランスが崩れ（低血糖症）、短期間に食事をとらないと体調不良につながる。肝臓が弱ると免疫力が低下し、風邪や感染症が再発したり、全身がだるくなったりします。また、背中の中や右肩に痛みが出ることもあり、これらの部位は特に肝臓に関係しているためです。

私は、痛みを経験した40歳の男性を治療した。

流れに任 せる

何年か前から右肩に痛みがあり、いくら理学療法を受けても緩和されなかった。彼の身体は、痛みの原因が感情的なものであることを示していたので、私は症状を適切に改善するために、感情的な観点からこの症例にアプローチした。施術後10分も経たないうちに痛みがとれ、再発することはなかった。

これらのプログラムは、原始的な闘争／逃走反応メカニズムとして植えつけられたものだと私は考えている。身体はこう考える：「このエネルギーはどこかに貯めておいて、人生をやり直そう」。私はまた、親が感情的な動揺の後に子供と話をしなかったり、謝らなかったりするために、このような初期反応が蓄積されるのだとも考えている。物事を話し合い、許し、忘れることを学ぶことで、私たちは癒し方を学び、物事を手放すことができる。怒りやその他のストレスフルな感情を解放する方法を早い段階で学ばなければ、感情の起伏が年々積み重なり、ネガティブな荷物を大量に抱え込むことになる。

第4章

キネシオロジストは、筋力テストを使って、身体が感情的な怒りを保持しているかどうかを調べることができる。私たちは、潜在意識にある思考パターンや信念にアクセスし、身体の反応をリセットすることで、こうしたパターンが人々の望む生活を妨げているのを食い止めることができる。

「プログラム」にアクセスするひとつの方法は、患者に痛みを思い浮かべてもらい、筋肉が脱力するかどうかを確認することである。筋力が低下したら、額の前面にある感情回路に関係する2つのエネルギー・ポイントに触れてもらう。ツボに触れて痛みを考えている間に、弱っていた筋肉が強くなれば（つまり変化が起これば）、それは神経感情的な要素を示している。筋肉が弱いままであれば、その時点では感情的な要素がないことを示し、施術者は身体的または化学的な原因を探し続けることができる。これによって、医師と施術者の両方にとって、推測が不要になるのである。

流れに任 せる

患者にとって不必要な治療、時間、お金を節約することができる。

感情的な要素が特定されたら、ヒーラーはどのようにその問題を解明し、クリアにしていくのだろうか。N.E.T. (®) によって開発された言語によるプロセスが、筋反応テストを用いて医師と患者の潜在意識の間で行われる。身体は言葉による問いかけに対して、筋肉が強くなったり弱くなったりする「非一致」または「一致」の反応を示す。眉をひそめる読者もいるかもしれないが、このプロセスを本当に理解するためには、体験しなければならない。

経験豊かな施術者は、適切な質問を投げかけ、可能性を絞り込み、問題に焦点を当て、患者がその答えを解釈するのを助ける技術を身につける。このテクニックを使うとき、患者は常に完全に意識を持ち、施術者を助けているのであって、催眠状態にあるのではないことに注意することが重要である。患者は意識的に質問に答えているわけ

第4章

ではなく、筋反応検査を通して自分の身体に代弁させているのである。

3歳の息子に怒りを爆発させた父親を例にとって、このテクニックを練習しているときに起こりそうな対話を紹介しよう。テストに参加した子どもは現在成人しており、右肩の不調を訴えている。私は感情的な要素があると考え、その「プログラム」に取り組んでいる：覚えておいてほしいのは、私は彼の身体に向かって大声で話しているのであり、彼は質問を聞いて答えを推測するのではなく、筋肉を強く保つことに集中しているのだ。

博士：「この痛みは、ある出来事と関係があるのですか？」

テスト-筋肉は強いまま（NCは "非合致" を意味する） 博士： "それとも人？ "

テスト筋が弱くなる（「一致」Cを意味する）

流れに任
せる

| | |
|----------------------------------|--------------|
| 博士：「メスか？」 | ストロング-"NC" |
| 博士「男性ですか？」 | 弱い-"C" |
| ドクター：「家族ですか？」 | 弱い-"C" |
| 博士：「あなたの兄弟？」 | ストロング 「NC |
| 博士：「あなたのお父さん？」 | 弱い-"C" |
| 博士："あなたとお父さんと他の人？ " | NC博士：" |
| あなたとお父さんだけ？ " | 弱い-"C "博 |
| 士："これは大人としてのあなたと関係があるので すか？ " | |
| | ストロング - "NC" |
| 博士：「それとも子供の頃？」 | 弱 "C "医 |
| 師："受胎から出生までの間ですか？ " | 強-"NC "博 |
| 士："出生から5歳までの間か？ " | 弱-"C "博士："出 |
| 生から1歳までの間か？ " | 強-"NC "博 |
| 士："1歳から2歳の間か？ " | 強-"NC "博 |
| 士："あなたは2歳から3歳ですか？ " | 強い-"NC "博 |
| 士："あなたは3歳から4歳ですか？ " | 弱い |

このテクニックは、20問ゲームや、私たちの多くが子供の頃に遊んだ「動物、野菜、鉱物」というゲームに似ている。しかし、このプロセスは深遠なレベルで行われ、施術者は文字通り潜在意識と交信し、何も仮定しない。理性は迂回され、身体がマイナスあるいはプラスの電荷を帯びているものについて答えを出しているのだ。この例の時点で、私たちはウォーカー博士が言うところの

第4章

、身体がいつ何を記憶したかの「スナップショット」を見つけた。この男性の身体は、右肩の痛みには、彼と彼の父親が3～4歳のころに巻き込まれた出来事と結びついた神経感情的な要素があることを示している。

この時点では、医師は関与している感情が何であるかわからない。中国医学、カイロプラクティック、アプライド・キネシオロジーは、身体各器官に特有の反射ポイントがあり、特定のスナップショットでその反射ポイントが関与を示すことを発見した。つまり、同じ例で言えば、肝臓のツボは検査で関与を示すかもしれないが、他の臓器のツボはそうではない。私たちは

流れに任
せる

肝臓の経絡が怒りと恨みの感情をつかさどることを知れば、医師は次のような仮説を立てるだろう
：

博士：「その感情は恨みですか？ 強い -
"NC" 博士： "憎しみですか？ " 強い - "NC"
ドクター：「怒り？ 弱い - "C"
博士：「父親に対する怒りと関係があるのですか？
 強力-"NC"
博士： "これはお父さんのあなたに対する怒りと関係があるんですか？ "
 弱い - "C"

この時点で、医師は患者に、3～4歳の頃に父親から怒られたような状況を思い出せるかどうか尋ねることがある。患者がその出来事を知っていたり、漠然と思い当たることがあったりすることもある。医師と患者双方の責任として、何も決めつけず、身体が抱えているものを明らかにさせることである。身体は決して嘘をつかず、すべてを記憶している。もし患者が「食卓でミルクをこぼしたからだろう」と言ったら、その思いを抱きながら筋力テストをしなければならない。筋力テストが強ければ、その出来事はストレッサーではな

第4章

く、私たちが探している出来事でもない。しかし、その回路が弱くなるようであれば、私たちは目標を達成したことになり、その思考がまだ身体に弱体化の影響を及ぼしていることになる。たとえば患者がその出来事を覚えていなくても、私たちはブロックを解除することができる。

私たちはジャングルの中で生き延びる必要があり、突然、あまりに過酷に、あまりに長くストレスを感じる事があれば、それを詰め込んで次の出来事に移る。このような感情の起伏は何度も何度も私たちの潜在意識に蓄積され、ある日コンピューター回路に負荷がかかる。その時、私たちは原因不明の感情的・身体的な故障を起こすのだ。

幼少期から成長し、この世界をより深く理解するようになると、誰もが有る種の特異性を持つようになる。

流れに任 せる

それは、私たちが本当になりたい自分になるのを妨げているようです。多くの人は、そのパターンを認識し、変えるために精神科医や心理学者を受診する。このようなトークセラピーは、訓練を受けた専門家を通じて、自分自身を理解し、解決策を見出すことができるため、重要で力を与えてくれることが多い。欠点は、感情は知的にクリアになるかもしれないが、ストレスはしばしば原始的なレベルで**身体に閉じ込められたままであり**、患者は自分の問題に関連した否定的な直感的反応をまだ持っていることである。

残念なことに、何年もの間、答えを見つけられずにいる患者もいる。では、否定的な信念パターンや永続的な防衛姿勢の原因となった元の出来事を思い出せない場合、どこに頼ればいいのか？筋反応検査は、即座に正確なフィードバックが得られるため、こうした過去の反応を解き明かす鍵を握っている。

いったん特定されれば、否定的な心身の反応を消したり、切り離したりするさまざまな方法が

第4章

ある。脊椎の調整をしたり、鍼のツボをさすったりするセラピストもいれば、呼吸法を使ったり、患者に特定の目の動きをさせたりするセラピストもいる。私の経験では、このような反応を消すには、矯正の瞬間に特定の**感覚**を保持するよう患者に促すことだ。たとえその出来事を覚えていなくても、体験が"クリア"になっている間は、その感情を心に留めておくことができるのだ。コンピューターに詳しい人なら、"delete"キーを押すのは簡単だと知っているだろう。

このテクニックを使う際に強調しておきたいのは、記憶を消したり、人を洗脳したりするわけではないということだ。私たちは単に、以前に学習した出来事に基づいた脳と身体の否定的な反応を解除したり、止めたりするだけである。そうすることで、その人は精神的だけでなく身体的にも、新鮮でオープンな方法で新しい出来事に反応できるようになる。彼らは今を生きることができ、過去の何かではなく、今この瞬間に基づいた出来事に身体的に反応し始めるのだ。

流れに任 せる

矯正が終わると、医師は痛みのある部位をもう一度テストし、まだ弱い筋肉の反応があるかどうかを確認することができる。もし弱い筋肉反応があり、額の感情ポイントがそれを確認したら、別の感情的な出来事があり、それに対処しなければならない。筋力テストが弱いままであれば、別の感情的な出来事ではなく、おそらく健康の三要素の他の2つの側面、つまり物理的または化学的な要因に原因があることを示している。

私のオフィスを訪れる人の多くは、特別な痛みや症状を訴えるのではなく、ただ人生に「行き詰まり」を感じている。人間関係がうまくいかなかったり、ダイエットや禁煙などに障害があったり、恐怖症に苦しんでいたりするのだ。このような人たちには、言葉による声明を出してもらい、その声明の間、身体が強く保たれているかどうかを見ることで、プログラムにアクセスすることができる。

例えば、「私は禁煙しても大丈夫です：「禁煙しても大丈夫です」と言われたとしても、その言

第4章

葉を言いながら筋肉をテストすると、その筋肉は弱くなる。感情中枢に触れると、その筋肉は強くなる。**。脳と身体のパイルにアクセスする際には、適切な言葉を使うことが重要である。**"タバコをやめてもいい"と"タバコをやめるのはいいことだ"は違う概念だ。前者は、自己価値／自己尊重の欠如や、自分を大切にしたいという願望を扱った過去の問題につながる可能性がある。後者は、道徳や世間の認識（つまり喫煙は悪いことだ）に関する問題を扱っている可能性がある。これが欠陥のある脳から身体へのプログラムであり、言い換えれば「私は自分の身体や自分自身を大切にしていない」ということなので、禁煙や運動やダイエットを通じて意識的に身体を大切にしようとする試みは、潜在意識の脳から身体への反応がプログラムされていることと矛盾するため、失敗することになる。

身体は常に心のプログラミングに従う。このことは、なぜ一部の人々が実際に心のプログラミングに従うのかを説明するのに役立つかもしれない。

流れに任 せる

正しいダイエットをしたり、世界最高の禁煙プログラムに申し込んだりしても、問題はさらに悪化する。私たちはこれを "感情的妨害"と呼んでいる。

もしその問題が適切かつ恒久的にクリアされれば、筋肉の反応は強く保たれ、心だけでなく体においても思考と一致していることを示す。ウォーカー博士はこれを "感情的一致"と呼んでいる。治療後すぐに禁煙できるとは限らないが、重要な心理的ハードルがクリアされたことになる。身体はその新しい思考パターンをサポートできるようになったのである。

このテクニックの目的は、肉体的、物質的、恋愛的、精神的など、自分の存在のあらゆる可能な側面において、人々が感情的に一致するようになるのを助けることである。というのも、私たちの誰もが人生の中で感情的な「動揺」を経験し、おそらく身体のどこかにネガティブで有害なエネルギーを抱えているからだ。私たちはまた、何か問題があれば、自分は弱い人間だ、不完全な人間

第4章

だという感覚を捨てなければなりません。

諺にもあるように、"いろいろなことが起こる"。しかし今、人々には選択肢がある。なぜなら、それを一掃する強力なテクニックがあるからだ。私は、問題が表面化するのを待ったり、小さな危機がストレスや問題を引き起こすのではないかと猜疑心を抱いたりしてはいけないと強調している。時々、予防のために開業医を訪れ、ベストを尽くした生活を送ってください。

流れに任
せる

詳細はこちらまで:

ニューロ・エモーシヨナ
ル・テクニック スコット

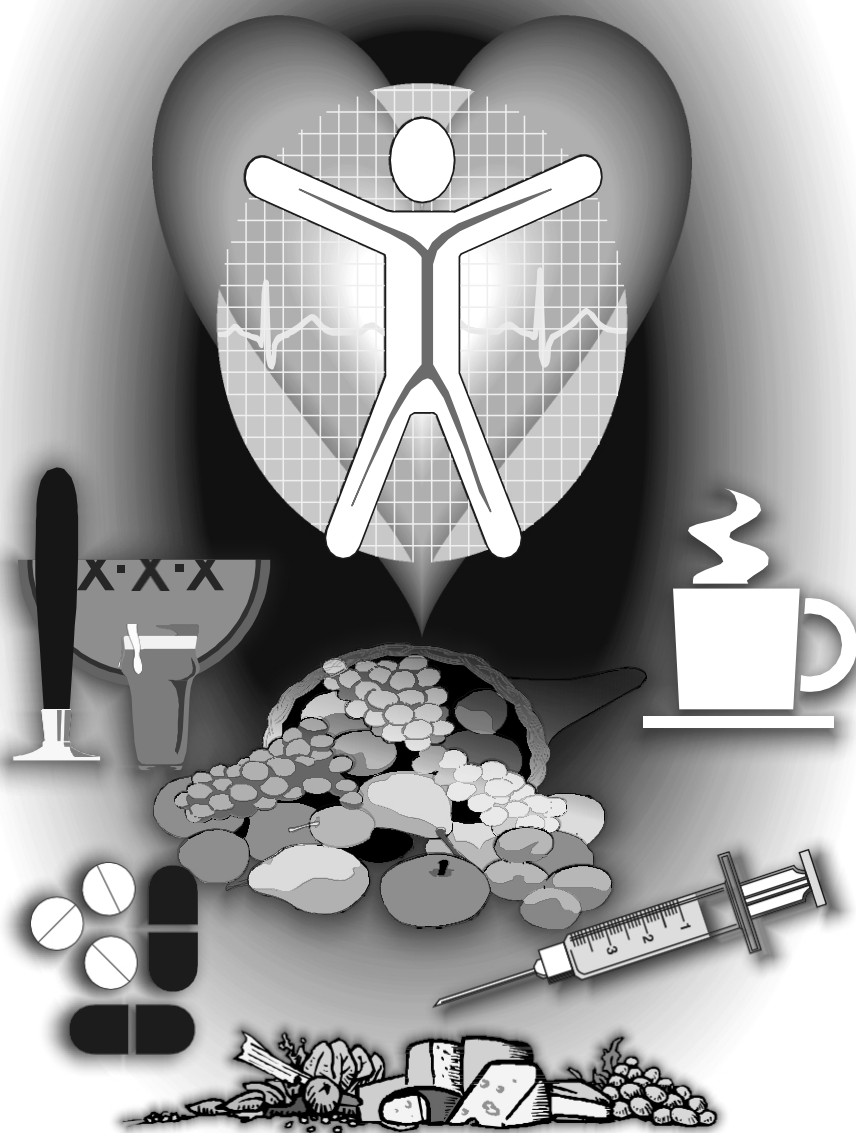
・ウォーカー博士
500 2nd ストリート

カリフォルニア州エンシニータス, 92024

電話番号619-944-1030 ウェブサイト: www.netmindbody.com

第5章

化字体



流れに任
せる

"あなたはあなたが食べたものである"
著者不明

最近、ダイエットに関して多くの混乱があり、矛盾した情報や矛盾した宣伝文句に当惑している人々に同情する。その混乱は、ほとんどのダイエット研究が、もともと神経系が乱れている人たちを対象に行われていることに起因していると思う。そのため、あるダイエット法がある人には効果があっても、ある人には効果がなかったり、ある栄養療法がある病気には効果的だとわかってても、ある病気には何の効果もなかったりするのだ。もちろん、そもそも一貫性がなければ、結果は矛盾する。

この章では、奇跡の食事法を紹介するわけではない。私が長年にわたって学び、患者たちから特に神経系が再編成された後に大きな効果があったと報告された、いくつかの基本的なガイドラインを提示するものである。中国医学、古代インドのアーユルヴェーダ、西洋式の栄養学など、数多くの本を

第5章

研究する中で、私たちは自分の体の声に耳を傾け、自分にとって本当に効果的なものを見つけるべきだという結論に達した。

私は人々に、このホリスティックな健康管理モデルに従うことを勧める：まず、神経系を再編成し、肉体的・感情的な干渉から解放する。次にクレンジングを行い、排泄を改善する。次に、pHバランスを意識した食生活の改善に取り組みます。そして、システムを落ち着かせ、ストレスを軽減し、すべての行動においてバランスを保つことを目指します。

健康の三要素に立ち返れば、次のことが明らかだ。

流れに任 せる

私たちの存在の栄養的あるいは化学的側面は、ほとんどの場合、私たち自身のコントロール下にある。何を食べ、何を飲み、何を吸い込み、何を注射し、何を体に塗るかは、**私たちが決めることなのだ**。従って、自分自身を教育し、その選択に責任を持つことが最も重要である。ジャンクフードを摂取したり、予防接種を受けたりするたびに、身体が受ける原料や刺激には、身体的な反応があり、おそらく感情的な反応もある。大気汚染や遺伝子組み換え食品などは、現時点では私たちの手に負えないかもしれない。しかし、私たちができる最善の選択をすることは重要であり、同時に、私たちが住む地域の水、空気、食料の供給がより質の高いものになるよう提唱者になることも重要である。

定期的な断食で体をきれいにする

車のオイル交換の必要性は誰もが認識しているのに、自分の消化管を徹底的に定期的に洗浄す

第5章

る人はほとんどいないのは驚きだ。最後に24時間食事を止めたのはいつですか？ おそらく、インフルエンザやひどい風邪をひいたときだろう。その時、身体の知恵が、詰まっているから注意と休息が必要だと教えてくれたのだ。これが断食の基本的な考え方だ。

24時間の短い断食でも、消化器系を休ませることができる。ダイエットのために体に負担をかけるのではなく、定期的に体を休ませ、機能を回復させるのだ。毎日の1オンスの予防が1ポンドの治療に値するという事に同意するなら、現代の食生活やライフスタイルがもたらす多くの悪影響を打ち消すことができる。毎晩、10時間以上眠り、食事をしないとき、私たちはプチ断食をしていることになる。断食（「朝食」）を解き、朝食をする前に、新鮮な

流れに任 せる

コップ1杯のぬるま湯にレモンを入れる。消化管にたまった毒素を洗い流す、とてもやさしい方法だ。小さなライフスタイルの変化に聞こえるかもしれないが、これは正しい方向への大きな一歩となる。

断食という概念は何世紀にもわたって存在し、多くの世界的な宗教の主要な教義となっている。継続的な健康法の一環として、毎週1日、毎月3日、あるいは年に2回、10日間断食する人もいる。断食は、生命を脅かす病気に直面している人の戦略としても採用されることがあり、私は30日、60日、90日間断食し、その間は水とジュースだけを摂取する人を知っている。長期の断食は、管理・監督された状況で行うべきものなので、断食に取り掛かる前に必ず健康専門家（自然療法士、大腸セラピストなど）に確認すること。このような治療を専門とする健康センターは世界中にたくさんあるし、このテーマに関する優れた本もたくさんある。

第5章

一度10日間断食したことがあるが、それは魅力的な経験だった。日後には体が疲れていたが、4日目からは水とレモンジュースだけで無限のエネルギーが湧いてきた。一日中、効率よく患者を治療することができたし、夜には鮮明な夢を見て、心も洗われたような気がした。体重が減ったのは、それが一番の動機ではなかったが、それよりも重要なのは、私たちが食べ物に対して持つ圧倒的な心理的執着について学んだことだ。断食中はどこを見ても、フライドポテト、ポップ、お菓子、ジャンクフードの広告が目についた。断食を終えてからは、口に入れる食べ物に気を配るようになった：食べ物との関係が生まれ変わったようだった。また、買い物の仕方も変わり、箱や加工食品が積み重なっている通路の真ん中ではなく、新鮮な食材が並ぶ店の端に行くようになった。徐々に体重は戻っていったけれど、戻らなかった体重もあった。

流れに任 せる

断食中、多くの人がタールのような黒い排便があると報告する。スライムでコーティングされたパイプを思い浮かべてもらえば、人々の体内の黒いヘドロがどのようなものか理解してもらえらるだろう。排水管が詰まって定期的に洗浄する必要があるように、腸もまた同じである。消化の詰まりは、皮膚の発疹、にきび、湿疹、乾癬、肺疾患、気管支炎の原因にもなる。車の排気管をふさげば、排気ガスや毒素が車体を通して出てくることを考えれば、これは理にかなっている。

断食後は、外れたゴミを「パイプから洗い流す」ことが非常に重要である。断食後の数日間は、軽いスープやジュースだけを食べるのが賢明なのはそのためだ。断食をすぐにやめてしまう人の多くは、体調がすぐれず、頭痛や微熱が出始めるからだ。これは多くの場合、体が血流中の古い有害物質を排出し始めたばかりで、断食が効果を発揮している証拠である。そのときは気分が悪くても、断食を続けていくことが大切なのだ。

自然に寄り添い、旬の地元食材を食べる

クレンジングが完了したら、できるだけ良い食事を始めることが大切だ。私のヒーリング・プラクティスでは、食事の大半は地元産の農産物から摂るべきだと教えられてきた。なぜなら、家の近くで栽培された食品を食べれば、最も美味しく熟した状態で食べることができるからだ。熟す前に収穫され、腐らないように殺菌剤が散布され、何百キロも何千キロもトラックで運ばれ、保管され

流れに任 せる

何日も何週間も冷蔵保存された食品は、明らかに新鮮さとおいしさを犠牲にしている。この哲学をさらに一歩進めると、今では地元の有機農家から年間を通じて契約ベースで食品を購入できる機会がたくさんある。これは、家庭での健康的な食生活を支えるだけでなく、地域社会における新たな生活向上運動でもある。

2週間おきに食材を買うのをやめて、1日か2日おきに新鮮で魅力的なものを買うようにしよう。これはフランスやイタリアのような国では一般的なことで、多くの美食家や食の純粹主義者は、その土地で生産されたチーズ、果物、野菜、ハーブしか食べないほどうるさい。例えば、トスカナ地方のチーズの多くは生のまま加工されていないため、2〜3日以内に食べないと腐ってしまう。毎日食料品を買うのは非現実的だと思う人もいるかもしれないが、原則的にはこの目標に向かって努力すべきだし、今では多くのオーガニック生産者が玄関まで配達してくれる。それに、毎日の買い物に数分かけるだけで、インフルエンザや風邪

で寝込む日が減るかもしれない。

戦後、イングランド南部で行われた研究では、このような自然回帰の哲学に関連する不思議な発見があった。第二次世界大戦後、科学者たちは、爆撃や攻撃への恐怖というストレスも加わって疲れ切ったロンドン市民に対する配給制の悪影響を研究しようと躍起になった。科学者たちは、高血圧、糖尿病、心臓病などの疾病の発生率が戦時中に実際に激減していたことに愕然とした。バターや砂糖などの配給制と、キャベツ、カブ、パースニップなどの季節野菜の消費量の増加が、国民の一般的な健康と頑健さに著しい影響を及ぼしたことを発見したのである。切迫した必要性から芝生を掘り返して野菜を植えた人々は、健康と長寿が改善されたことを発見した。

流れに任 せる

地産地消には他にも説得力のある理由がある。1年のある時期、自然はその季節に私たちの活力を維持するのに役立つ食品を生産する。日が短くなると、地元の作物には根菜類やリンゴや梨のような、これからやってくる寒い季節に何カ月も自然に保存できるものが含まれる。秋に熟すブドウのような果物は、来るべき冬のための理想的な消化洗浄剤である。夏の終わりには、短期間のブドウ食で腸のデトックスをするのが健康的だ。春も同様で、新鮮なベリーが冬のエネルギーを一掃し、来るべき長い日々に備えてくれる。

このようなライフスタイルにいきなり切り替えるとは言わないが、食生活を少しずつ変えていく努力はできるはずだ。繰り返しになるが、新鮮で季節感のある地元の食材を食べたときに体がどう感じるかを観察し、自分で判断することを勧める。食べるものに注意を払い、食べ物を味わい、楽しむ。もし本当に楽しめないのなら、朝の10時にコーヒーと砂糖たっぷりの菓子パンを食べるのが昔からの習慣だというなら、それをやめればい

第5章

い。味覚に再び意識を向け、楽しみのために食べているのか、それとも無意識の習慣で食べているのかを分析しよう。食べるために生きるのではなく、生きるために食べるのだ。

私は毎日コップ6～8杯の新鮮な純水（水道水ではない）を飲み、良質なマルチビタミンとマルチミネラルを摂取することを勧めている。電池のように、私たちは化学物質と水でできている。電池を最高の状態で機能させるためには、化学物質と水をできるだけ良質なものに補給しなければならない。

多くの人が持っている最悪の健康習慣のひとつが、朝一番の空腹時にコーヒーを飲むことだ。私の臨床経験では、コーヒーはアルコールやニコチンと並んで、健康を害する大きな要因のひとつである。

流れに任 せる

私たちの社会における健康問題の原因である。完全に断ち切ることを勧めるわけではないが（まあ、そうかもしれないが）、私の患者のほとんどは、コーヒーの摂取をやめるか、根本的に減らすと、健康状態が大きく改善することに気づく。彼らは2～3日は頭痛などの禁断症状を訴えるが（ヘロイン中毒者も同じ）、数日後にはエネルギーが回復しているのを感じ、かつてないほど気分が良く、活力があると言う。余談だが、お金がないと言いながら、ラテやカプチーノのために1日3ドルを捻出する人がどれだけいるだろうか。それは年間1,000ドルにもなるし、1日に1杯以上飲む人もたくさんいる。本当にコーヒーの味が好きなら、月に数回、特別なデザートのように楽しむものだと考えるべきだ。

食品を組み合わせてみる

多くの人に有効な食事療法のひとつに、食べ物の組み合わせという考え方がある。ある種の食

第5章

品と一緒に食べると、消化を助けるので体に良い影響を与えるが、他の食品と一緒に食べると消化が遅くなり、日常生活に必要なエネルギーを奪ってしまう。私が強くお勧めする2冊の本は、ハーヴェイ・ダイヤモンドの『*Fit for Life*』とジョン・マッツェン博士の『*Eating Alive*』である。前者は食べ合わせの概念について詳しく説明しており、後者は消化の生理的過程と体内浄化の方法を理解したい素人向けの優れた本である。

食品組み合わせ理論は、異なる食品は消化に要する時間が異なるため、最適な健康と消化を目指すのであれば、一緒に摂取すべきではないという原則に基づいている。タンパク質は消化に最も時間がかかり、ステーキを食べると何時間もかかる。一方、果物は消化が非常に早く、多くの場合、数時間で消化される。

流れに任
せる

分。果物とステーキを一緒に食べると消化不良を起こす。肉類を適切に消化するにはペプシンという酵素が必要だが、ほとんどの果物酸はこの酵素を破壊してしまうからだ。肉と一緒に食べると、果物は発酵を始め、ガスや酸による消化不良を引き起こす。このテーマに関する良い本はたくさんあり、読む価値がある。

phバランスを意識し、アルカリ性の食事を心がける。

断食によって体が浄化され、新鮮な地元産の食品を正しい組み合わせで食べるようになったら、体内化学のシンプルな原則を意識するとよい。

化学にはpHスケールと呼ばれる測定システムがある。pHは0（酸性）から14（塩基性またはアルカリ性）までである。血液の最適pHは7.37から7.41の間である。血液のpHがこの非常に狭い範囲から外れると、すぐに病気になり昏睡状態に陥る。中医学で最も重要な臓器のひとつとされる腎臓

第5章

は、pHを調節・監視し、常に最適な範囲に保っている。これは、私たちが生きている間中、刻々と続く驚異的なプロセスであり、「電池」が正しい電荷を持つように陰陽のバランスを取っているのだ。

食事がアルカリ性に傾くと、身体はより効率的に働き、若々しく保たれるようだ。これは、果物、ナッツ類、全粒穀物、野菜を中心とした食事で構成されている場合に起こります。食事が酸性に傾くと、老化と退行プロセスが加速する。体内の酸性環境は、肉、牛乳、卵、チーズなどの動物性食品、カフェイン、白砂糖、白小麦粉製品、アルコール類、ポップ、加工食品、缶詰などの摂取によって促進される。

流れに任
せる

食品とニコチン酸と塩基のバランスを適切な範囲に保つことが、多くの食品併用ダイエットの理論の背景にある。

闘争または逃走反応

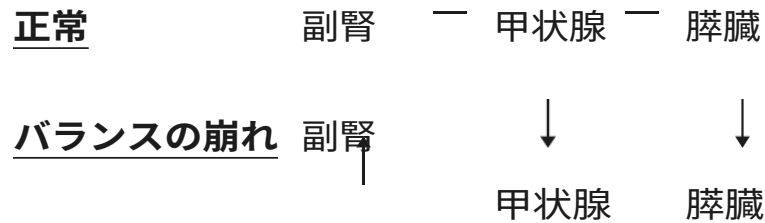
私が診察する患者のほとんどは、弱々しく、消耗しているように見える。その理由のひとつは、典型的な欧米型の食生活によってpHバランスが酸性から酸性に傾き、さらにストレスの多い生活習慣も影響している。

第3章で説明したように、アドレナリンというホルモンは、戦うか逃げるかの状況で体内で分泌される。このホルモンは、少量で体内で大きな反応を起こすため、破裂ホルモンと呼ばれている。自然界では、アドレナリンは、動物が捕食者を避けたり、獲物を攻撃したりするのに必要な驚異的なスピードの爆発を与えるために、まれに分泌される。

この社会で多くの問題が生じているのは、多くの人々が肉体的にも精神的にも常に防衛モード

第5章

に陥っているからだとは私は考えている。つまり、副腎から常にアドレナリンが放出され（副腎皮質機能亢進症）、身体が過剰な熱、発汗、エネルギーを生み出す原因となっているのだ。正常な状況下では、身体は甲状腺を介して熱と代謝を、膵臓によって調節されるインスリン／血糖機構を介してエネルギーを産生する。身体は決してエネルギーを無駄にしたくないので、過剰に活動する副腎によって余分な熱とエネルギーが産生されると、身体は甲状腺（甲状腺機能低下症）とインスリン（低血糖症）のゲージを下げてバランスをとる。



流れに任 せる

防衛モードにロックされる原因となる傷害は、生後5年以内に発生することを覚えておいてほしい。その結果、副腎の活動が亢進する。副腎皮質機能亢進の状態にある子供は、低血糖（低血糖）の症状を幼児期に発症し、パン、パスタ、キャンディー、炭酸飲料などの炭水化物や糖分を欲するようになる。成長するにつれて、カフェイン、菓子パン、チョコレートなどの大人の刺激物に切り替わる。（誤解しないでほしいが、私はチョコレートが大好きだ。）

「多動性」や「注意欠陥障害（ADD）」のレッテルを貼られた子どもの親の多くは、すでに私が自分の息子や娘について述べていると言うかもしれない。このような子供たちの解決策は、リタリン（子供用プロザック）やその他の心を麻痺させる薬物ではなく、N.O.T.の非侵襲的なアプローチである。N.O.T.は、このような多動または低動の状態から神経系を再編成し、クリアにするのを知的かつ体系的に助けることができる。N.O.T.は、（防衛モードを解除することによって）副腎の

第5章

機能を低下させ、甲状腺とインスリンのメカニズムにエネルギーと機能を回復させることができる。悲しい現実には、私たちのほとんどがこのような状態にあるということだ。転倒や事故が引き金となり、神経が混乱し、防衛モードに移行したのだから。

このような無秩序が改善されず、副腎が本来意図された以上の仕事を強いられると、副腎はやがて疲労し、あるいは壊れてしまう。私は最近、8年もの間、慢性疲労症候群と線維筋痛症と言われてきた患者を治療した。彼女は甲状腺機能低下と低血糖と診断され、そのために薬を服用していた。また、さまざまなダイエットを行ったが、ほとんど変化はなかった。彼女には

流れに任
せる

座る。立っていると疲れるのだ。子供の頃からいつも疲れていて、よく風邪をひいていた。

彼女に会ったとき、前の章で説明したように神経学のおよび感情的なクリアリングを行ったところ、彼女は5歳ごろから頭蓋を損傷し、防衛から抜け出せなくなっていたことがわかった。彼女は何とか人生を切り抜けてきたが、それはいつも苦闘の連続だった。37歳の時、彼女の健康は急降下し始め、49歳の時に私が治療した時、彼女は慢性的に疲れ、筋肉痛が続き、低血糖症で、甘いものやでんぷん質の食べ物が欲しくなっていた。彼女の副腎はすべての仕事をこなしていたため、80年もつどころか、その半分の年齢までに疲労で倒れてしまったのだ。N.O.T.を2週間にわたって3回受けた後、彼女は庭仕事に復帰し、40年以上感じたことのないレベルで機能していると報告した。

N.O.T.のテクニックを使う場合、このような証言は珍しくないが、私はN.O.T.を銀の弾丸として宣伝することはない。しかし、私はN.O.T.を非常に

第5章

パワフルなテクニックであり、世界的にもっと注目されるべきであり、あらゆるヒーリング方法の第一歩として採用されるべきであると考えている。

まず神経の乱れに目を向ける前に、患者を症候群や疾患、病態に分類してしまうのは残念なことである。科学者たちは、病気の原因としてウイルスや細菌を探し求めることに貴重な時間を費やし、より深い個々の原因や、それらが全体にどのような影響を及ぼしているのかという可能性に目を向けないことがあまりにも多い。私が診てきた患者の多く、特に出生時や幼児期に傷害を負った患者は、人生の最初の10年から25年間を副腎皮質機能亢進症（防衛）から抜け出せないで過ごしてきた。副腎がやがて燃え尽き、副腎疲労の状態に陥っても、このような人々が日々のエネルギーを維持するのを助けるものは何もないようだ。

流れに任
せる

カフェインも砂糖も摂らない。 慢性的に疲労し、
体中が痛く、全体的に燃え尽き、落ち込んでいる
。

新しい患者を治療する場合、私のアプローチ
は常に、まずN.O.T.治療プロトコルを用いて神経
・物理的変数を排除することです。それから、で
きるだけ多くの神経感情的変数をチェックし、リ
セットする。筋力テストを使って、その人が特定
の化学物質に反応しているかどうか、あるいは特
定の食品から恩恵を受けているかどうかを調べる
ことも可能だ。例えば、コーヒー一粒を舌の上に
置き、筋肉をテストすることができる。もし筋肉
が弱くなれば、カフェインがその人にとってスト
レス要因であることを示す。

このような検査は、食品だけでなく、ビタ
ミン剤、薬、ハーブ、ホメオパシー療法など、身
体のリハビリのために服用されているものにも用
いることができる。ある特定のビタミン剤やサブ
リメントを摂取している患者さんが、実は何の効

第5章

果もないことがわかったときのように、驚きの結果が出ることもある。摂取量が多すぎたり、製品の組み合わせのバランスが悪かったりするのだ。これも筋反応検査が大きな価値を持つ分野であり、身体からのフィードバックを求めるツールとして利用できる。

流れに任
せる

CHAPTER 6

EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND
PRAYER



流れに任
せる

"楽しみを運動に、運動を楽しみに。"
シール・タングリ博士

運動に関して言えば、私の基本哲学は"使うか、失うか"だ。私は人々に、動くこと、踊ること、遊ぶこと、笑うこと、勉強すること、ヨガをすること、長い散歩をすることを勧めている。楽しいと思うこと、楽しいと思うことなら、何でもすべきなのだ。自分の人生も他人の人生も、できる限り楽しいものにしたいと常に願っている。自分だけでなく、他人のためにもなることをしよう。要するに、活動的に過ごし、体を動かし、新しいことに挑戦し、テレビを消してGOすることだ。

アスリートであろうとサラリーマンであろうと、10代であろうと80代であろうと、神経系が乱れていては、誰も潜在能力をフルに発揮することはできない。しかし、特にスポーツ選手にとっては、乱れは多くのスポーツ傷害を引き起こす主な原因の一つである。論理的な解決策は、年齢や体力に関係なく、新しい運動プログラムを始める前

に神経系を再編成することである。

同じように、心が防衛に囚われていたり、古い感情的な荷物で重荷になっていたりしたら、どうやって効果的に瞑想し、心を落ち着かせることができるだろうか？ 神経系をクリアにすることは、健康に戻るための主要なセラピーのひとつである。

運動とストレッチ

新しい運動プログラムを始める前に、神経が正しく機能しているかをチェックするのが賢明である。例えば、体の片側で神経の供給が阻害されていたり、バランスが悪かったりする場合、腕立て伏せや腹筋を追加して行う意味はあるのだろうか？ 筋肉が強くなるのは

流れに任 せる

が回復する！ 乱れた神経系を酷使することは、効果がないばかりか、身体にダメージを与える可能性があります。私は、ゴルファーやウェイト・トレーナーから長距離ランナーまで、アスリートからアマチュアまでを対象に施術を行ってきたが、その80%以上がN.O.T.後に機能とパフォーマンスが劇的に向上したと報告している。

ストレッチは、見落とされがちな運動の重要な側面である。ストレッチは、筋肉、骨、靭帯を動かすための準備を整えるので、運動前に行うのが効果的です。運動後は、筋肉をリラックスさせ、しなやかさと弾力性を保つのに役立つので、同様に重要です。例えば、ハードなテニスの試合の後、プレーをやめてすぐに車に乗って家に帰ると、筋肉は通常よりも高い緊張状態にとどまります。この長時間の収縮は、その後12時間以内にこわばりを引き起こし、次の試合のパフォーマンスを妨げたり、怪我につながったりする可能性がある。

瞑想

第6章

瞑想は、忙しい現代社会における真の財産である。多くの人は、瞑想を形而上学的で神秘的なもの、自分の能力を超えたものだと思っている。そうではない。現在に存在すること、つまり今を生きる能力を実践すれば、人生は瞑想になる。つまり、自分の内外で起こっていることを本当に見たり、感じたり、聞いたり、味わったり、感じたりすることだ。また、朝か夕方、あるいはその両方に数分間座って、心を静め、呼吸をゆっくりにし、心の平和を高めるという瞑想もある。朝、目を開ける前、ベッドから起き上がる前に数分かけて、自分が何を持っていて、何を望んでいて、何を感じていて、何が自分の人生でうまくいっていて、何がうまくいっていないのかを認めるのだ。自分の考えを理解する必要はない。自分の思考を批判したり、自分自身を批判したりしてはいけない。ただ流れに任せるのだ。

流れに任 せる

呼吸に注意を向けることから、マントラの使用、視覚化まで、さまざまな瞑想の形やさまざまな種類のリラクゼーション・テクニックを解説した本はたくさんある。個人的には、超越瞑想を実践している。血圧を下げ、心臓発作のリスクを減らし、ストレスを軽減することが分かっている。本を読んだり、いろいろな種類の瞑想を試したりすることで、自分に合った瞑想を見つけることができる。そして、定期的に瞑想を行い、運動と同じように健康法に取り入れることは非常に有益である。

ヨガ

ヨガは健康的なライフスタイルのもうひとつの要素であり、心身をしなやかに保つための効果的な方法である。古代インドから5,000年前にルーツを遡るテクニックをベースにしたヨガは、身体の動きやポーズに瞑想や呼吸法を組み合わせたもの。この3つを融合させることで、心と体の結びつきをより緊密にし、リラックスと気づきを高める

第6章

。もちろん、体力、バランス、エネルギー、柔軟性を高め、免疫力を高める効果もある。朝晩の数分間のヨガは、身体の健康と心の状態に強力な影響を与える。

日々の祈り

長年にわたり、私は精神が肉体を支配する驚くべき力を理解するようになった。そしてさらに一歩進んで、精神が心身に及ぼす影響力を理解するようになった。数年前、私は患者さんたちにスピリチュアルな意識を高めるよう勧め始め、彼らが自分の人生に変化を生み出し、可能にすることを可能にしました。先に述べたさまざまな手段によって、古いエネルギーや制限的な思考パターンが取り除かれれば、人間は生まれながらにして持っているものを受け取る準備が整った器となる。

流れに任 せる

私が5歳くらいの頃、お気に入りのパズルがあった。小さなボードに小さな正方形が描かれ、それがスライドするものだった。真ん中には祈る両手の絵が描かれ、端には操作可能なピースが配置されていた：「求めよ、さらば与えられん。このパズルを何度も何度も繰り返すうちに、私の高次の心にこの基本的な真理が刻み込まれた。私はこの教えを多くの人々に伝えてきた。

より良い健康、人間関係、仕事など、人生で望むことは何でも、まず高次の自分に求めれば、手の届くところにある。残念なことに、私たちのほとんどは求めない。そのため、扉は閉ざされたままであったり、開いていたとしても、どの扉をくぐればいいのかわからなかったり、恐れたりする。私は人々に、自分が何を求めているのか、なぜ求めているのかを十分に深く考え、そしてその結果から切り離すことを勧める。手紙を出したと想像してください：思いを送り、その配達を信じるのだ。このテクニックは、結果に執着したり憤慨したりしない場合に、非常に強力な効果を発揮

第6章

する。また、こうすることで心と身体につながりが活性化されるため、身体を高次の自己と一致させるのに役立つ方法でもある。痛みや病気に終止符を打ち、その原因を理解するよう求めることで、私たちは人生の教訓を学び、自分自身の真実を理解し始める。

これは祈りという話題につながる。多くの人が祈るとき、高次の力に何かを与えてくれるよう求める。私は、祈りは、自分が求めているものを受け取るのを妨げているものを取り除いてもらうことにも焦点を当てるべきだと感じている。高次の力に、私たちが潜在能力を発揮するのを妨げているあらゆる障害や態度を解消するよう求めるべきなのです。ヒーリングをお願いするとき、私は患者さんに、肉体的、感情的、化学的、霊的なものなど、健康を妨げているものを取り除いてくれるようお願いすることを勧めます。それは、母親や父親との問題、あるいは過去の傷や恨みなど、その人が作り出したもの、あるいは助長したものかもしれません。それは

流れに任 せる

すぐに答えを見つける必要はない。人々が導きと明晰さを求めることで、最終的に否定的なパターンをキャンセルし、これまで経験してきた有害なダンスを止めることができるのだ。

多くの人が不健全な人間関係から抜け出せず、それを他人のせいにしている。被害者になるのではなく、自分を取り除きたいものに注意を向けるべきだ。被害者であると感じる原因となっている感情を取り除いてほしい、癒してほしいと頼むかもしれない。そうすれば、断食の後に栄養のある食べ物を食べるように、人間関係において自分が何を望んでいるかに集中し、それを実現することができる。私はいつもこう問いかける。不調和を引き起こしているこの状況を作り出したり、許したりするために、私は何をしたのか？ 求めたものが**手に入ったら**、宇宙と自分自身に感謝することを忘れないでください。

私たちは多くのレベルで存在している。最も明白なのは肉体的なレベルだが、感情的なレベルや精神的なレベルもあることに留意してほしい。

第6章

人生を旅する中で、私たちはユニークな経験や感情に出会う。思い出して味わいたいものもあれば、手放したいものもある。私たちを助けてくれる教訓を体現しているものは覚えておきたい。たとえば夢には、たとえそのときは完全に理解できなくても、私たちが恩恵を受けることができるような、高次の自己からの深いメッセージが隠されているかもしれない。

同時に、多くの経験はもはや有益でも有益でもなく、恐怖や不安によって私たちの足かせとなっているものもある。肉体的なレベルでは、私たちの身体は情報を収集し保存するコンピューターのように働いている。コンピューターが情報を詰め込みすぎるとクラッシュするように、身体も無気力になり、重くなる。人生をやり遂げなければならない、仕事をしなければならない、親として有能でなければならない、などの理由で、多くの経験が「詰め込まれる」。つまり、友人が亡くなったときにきちんと悲しんだり、傷ついた状況をじっくり考えたりする時間がなかったということだ。脳は

流れに任 せる

その経験を一度に処理する時間がないため、身体は将来の参考のためにそれを保存しておくのだ。定期的に自分のファイルをチェックし、反省し、もはや有益でないもの、望ましくないもの、人生をサポートしないものをダウンロードする必要がある。

ここで重要なコンセプトは"古きを捨て、新しきを取り入れる"。これは、自分や他人の真実を避けたり、問題を見ずにそらすことを意味するのではない。問題やストレスに対処する上で障害となっているものを、体内から一掃する手助けをすることである。私は、神経組織やニューロ・エモーショナル・テクニックを活用すること、自己成長に関する本を読むこと、カウンセラーやセラピストに相談すること、他の人と感情や意見を話し合うこと、一人きりで静かに過ごす時間を取ることを勧める。そうすることでダウンロードが始まり、他者や自分自身を理解し始める。私たちがよりクリアになり、身軽になるにつれて、私たちの生活は肉体的、感情的、精神的なレベルで変化し

第6章

始めるだろう。

以下は、私が患者のために作成したセルフ・クリアリングの祈りである。これを使うと、人生が劇的に変化したと、患者たちから報告されています。目を閉じて深呼吸をし、気持ちが落ち着きリラックスしたら、下の文章を繰り返してください。重要なのは具体的な言葉遣いではなく、意図であることを忘れないでください（つまり、古いものを捨て、新しいものを取り入れる）：

「私の存在のあらゆるレベルにおいて、高次の自己の進化に役立たない、いかなる理由であれ抱く可能性のあるすべてのエネルギーの原因を解放したいと思います。私は自分自身とすべての人を、今も、そして永遠に許します。」

以下の4つのポイントが、ハイヤー・パワーとの共創の鍵であることを念頭に置きながら、自分の意志が許す限り、この呼びかけを行うことができる：

流れに任 せる

1. 自分の存在のあらゆるレベル」をクリアにするためには、何が自分の痛みや状態、状況を引き起こしているのかという個人的な概念を放棄する必要がある。そうすることで、高次のマインドが解放され、源となる出来事に到達することができるのです。

2. このリクエストは、スピリチュアルなレベル、感情的なレベル、肉体的なレベル、化学的なレベルに働きかけ、解放されるべきものをクリアにすることができる。例えば、肩の痛みがあるとして、その痛みを身体的なレベルだけでクリアにしようとするのか、それとも痛みの背後にある感情を探ろうとするのか。私のアドバイスは、根本的な原因に対する誤った思い込みによって、あなたの癒しを制限しないことです。

3. 自分自身を含め、すべての参加者を喜んで許すこと。例えば、あなたは信頼に問題を抱えているかもしれません。以前、あなたの伴侶が信頼できない人だったという出来事に基づいて、古い恐怖

第6章

のパターンを持ち続けているのかもしれませんが。信頼と人間関係の問題についてのチャンネルを開き、それが済んだら、その原因をすべて、永遠にクリアにしてくださいと頼んでください。次に、完全に信頼し、信頼される関係になるとはどういうことかをイメージし、身体に感じさせます。あなたが本当に望んでいるものを求め、それが届いたときにそれを**認識し**、その開いたドアを歩いてください。

4. 変化を恒久的なものにする。あなたの意図は、過去、現在、未来において、この特定の問題をクリアにすることであるべきで、そうすれば二度とこの問題に対処する必要はない。問題を正直に見つめ、否定的なものを解放し、それを永久に、つまり今も未来永劫続くようにするのだ。

このテクニックはどんな状況にも適応できる。例えば、信頼できる伴侶を見つけるのに苦労している場合、あなたの意識は人生の不調和の原因を特定している。それを変えるには、呼びかけ

流れに任
せる
に従うだけでよい。特に、なぜ信頼できない相
手を引き寄せ続けてしまうのか、その原因をク
リアにするよう求めるのだ。

第6章

痛みが気になる場合は、痛みのある場所に触れ、呼びかけを行い、その原因を解放してくれるようお願いしてみよう。忍耐強く、何を求めるかに注意すること。そのとき、今まで考えもしなかったような感情が伴うかもしれない。これは通常、あなたを癒し、前進させるための変装した祝福なので、恐れることはない。たとえ今は気分がよくななくても、愛とともにやってくるものを受け取り、人生を面白くするのは夢が叶う可能性だということをお心に留めておいてください。

自分の不幸や不満を外界や他人のせいにするのではなく、自分の責任と意志で変えていくのだ。最も重要なことは、他人を変えようとしてはいけないということです。そうではなく、相手に否定的な反応をさせている、あなたが抱えているエネルギーを取り除いてください。何かを元に戻すということは、それがもはや、あなたがどうありたいかを示すものでなくなるということです。

ポジティブな面では、健康な体、幸せな友人、

流れに任
せる

家族の安全、充実した仕事など、自分が望むものを恥ずかしがらずに求めてください。宇宙に何かを求めるときを恐れないでください。これが共同創造の力です。何かをお願いするときには、今お願いしたものを受け取るのを妨げている思考パターンや信念体系から解放されることもお願いしてください。私はよく人々に、この格言を熟考するよう勧めている：「私たちはスピリチュアルな存在であり、人間的な経験をしている。

長年にわたり、私は人間のエネルギー・フィールドや「オーラ」を感じ取るだけでなく、そのアンバランスを修正することもできるようになった。その方法は本書の範囲を超えていますが、神秘的なことは何もないと断言します。私たちは皆、一瞬のうちにエネルギー・フィールドを変化させることができる。

第6章

他の人のエネルギーフィールドも癒すことができます。レイキ、セラピューティック・タッチ、プラニック・ヒーリング、按摩、その他あらゆる技法は、人間のエネルギー・フィールドのバランスをとることによって癒すという概念に取り組んでいます。

患者の神経・感情的な「コンプレックス」をクリアにする手助けをするとき、私はしばしば彼らのエネルギー体も変化することに気づきます。肉体や感情体に修正を加えた後、私はエネルギー体やオーラの変化を即座に感じるすることができます。私を感じ取っていることを確認するために、私は筋力テストを利用することができます。私の手を患者の体の上に6～8センチかざし、弱い筋肉の反応があるかどうかを見るのです。科学者たちは、人間のエネルギー・フィールドの存在を証明するためにハイテク機器を使いますが、私はいつか、さらなる科学的なテストを通して、筋力テストの手順も人間のエネルギー・フィールドの存在を証明するために使われるツールになることが示さ

流れに任
せる

れると思います。それにはさらなる研究が必要でしょう。私は確かにオーラを見ることができ、私が施術をするのを見ながらその効果を確認した多くの人々に会ってきました。同様に、人間のエネルギー・フィールドの存在を知らなかったにもかかわらず、私がしていることをすぐに感じ取ることができ、彼らを驚かせる患者もたくさんいます。

特にある患者は、驚くべき能力を持っている。彼女は素晴らしい女性で、彼女自身が治療を受ける前に家族全員が私に会いに来るようにした素晴らしい母親です。彼女は家族から私の仕事を少し紹介されただけで、オーラやエネルギー的なボディワークについての知識は全くありませんでした。私が何をしようとしているのか何の説明もなく、治療を始めると、驚いたことに1分も経たないうちに、彼女は笑顔で "Oh my God " と言い始めた。何が起きているのか尋ねると、彼女は自分の体の周りに大きな色の波が渦巻いているのを見たと言った。私が彼女の体の特定の部位の上で

第6章

手を動かすと、彼女の目は、「ああ、すごい」と言った。

流れに任
せる

は閉じたままだった。彼女は言った：「脚は青、胸は緑.....」。そして私が彼女の頭に手をやると、彼女はすぐに言った：「頭が緑色になったわ。あ、顔が紫になってきた。ここ3、4年の間に4、5回彼女に会ったが、毎回同じような感覚体験をする。彼女は他の時にはオーラを見ないと言うが、治療中に経験するオーロラのような効果にはいつも驚いている。私たちは"光の存在"であるという言葉や、多くの人々が実際にこの現実を見ることができるといふ事は、確かに信憑性を増している。

人間のエネルギー・フィールドが存在するのであれば、他のエネルギー・フィールドがそれに作用することもあるはずだからだ。コンピューター、マイクロ波、携帯電話、頭上の送電線など、私たちは常に目に見えない力にさらされており、こうした外部からの影響は私たち自身のエネルギーに干渉する可能性がある。私たちはその影響に目を向け、今日のヘルスケアの変数として考慮すべきである。現代物理学の統一場理論が、生物であれ無生物であれ、すべての物質はさまざまな周

第6章

波数で振動する粒子からできていると教えてくれるように、確かにこのことはますます明らかになってきている。

流れに任
せる

第7章

まとめ



流れに任
せる

"知識は一点だが、愚か者はそれを増殖させた"

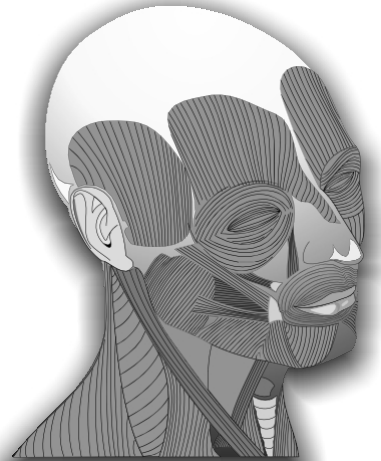
スーフィーの格言。

さて、私が使っているさまざまなテクニックやアプローチについて説明したところで、セッション中に実際に何が起きているのかを説明しましょう。

N.O.T.プロトコルを治療のテンプレートとして使うということは、私のセッションにはそれぞれ始まりと終わりのポイントがあるということです。明暗、目の開閉、座位、立位などとの関連で身体をチェックし、特定の回路に弱さが見られたら、その原因が身体的なものなのか、感情的なものなのか、化学的なものなのか、

身体はそれに応じて反応
ックを使って関連する回路
ックする。こうすることで
ことなく、問題の根本を直
る。また、身体の叡智が私

ページ
80



精度が高まります。

例えば、体内には「頭蓋反射」と呼ばれるプログラムがある。N.O.T.用語。その機能は、前後の筋肉を刺激することで、頭を体の上に固定したり、右に動かしたりすることである。頭を打ったことがある人は、この回路が乱れ、"頭蓋損傷複合体"と呼ばれる状態になることがある。つまりこの場合、身体は頭を支える力を失い、次の打撃の可能性から身を守るために防御モードに入る。本の強力なラインがないテントを想像してほしい。

流れに任 せる

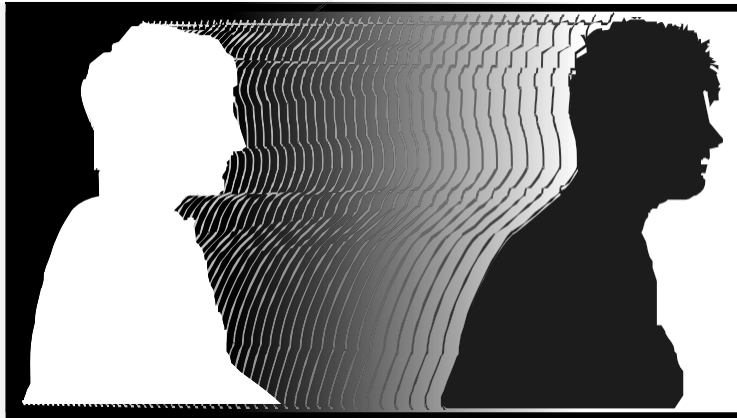
地面のペグに固定する：これは、肩の前後にある2組の筋肉が頭を支えるために正しく働くときに行うことである。

原始的なレベルでは、体を守るために頭を上げなければならないが、現代社会ではサバイバルはより複雑だ。会議などで一日中座っていることもあれば、目や脳がコンピューターと対話できるように頭を上げていることもある。

頭蓋損傷複合体が存在する場合、身体は頭を正しく支える能力を失う。動物が地面に頭を垂れている状態では、目の前にあるもの、特に向かってくる捕食者を見る必要があるため、生きていくことができない。この状態が正しく矯正されるまで、生来の身体の知恵は、頭を持ち上げるための代償的な方法を見つけようとする。脳は、体の前面よりも背面にある首と肩の筋肉により多くのエネルギーを送るよう命令する。呼吸を助ける胸の筋肉や腹筋を含む前面の筋肉組織は低張になる。時間が経つにつれて、背中の筋肉がほとんどの仕

第7章

事をするようになり、自然に疲労して節々が痛むようになる。その結果、首や肩が緊張し、肩を後ろに引いてまっすぐに立つことが難しくなる。



流れに任 せる

最も負担のかかる首の付け根は、筋肉がトップヘビーの頭蓋骨を支えようとするため、ますます硬く柔軟性を失っていく。多くの場合、筋肉だけでは首を支えることができないと、身体は不安定な部分にカルシウムを蓄積し始め、最終的にはX線画像で確認できるようになる。このカルシウムの蓄積過程は、明らかになるまで通常数年かかる。首が前方に垂れ下がり、付け根にこぶができ、最終的には変形性関節症と診断されることもある。なぜ頸部にいわゆる関節変性が起こるのか、なぜ身体がこのような適応を選んだのか、この診断の先を考える人はほとんどいない。それは、不安定な部位を固めるために、生理学が最善の方法で賢く反応しているからである。患者は、母親が同じ問題を抱えていたため、自分が首の関節炎だと聞くと、診断に納得するかもしれない。しかし、その症状を遺伝のせいにするよりも、母親が幼少期に同じような頭蓋の損傷を受けた可能性を推測する方がはるかに正確である。筋力検査によって他の可能性を排除するまでは、遺伝が原因だと決めつけるべきではない。単に症状の痕跡をたど

第7章

るのではなく、身体の機能を検査することが重要であることを理解すべきである。もし頭蓋損傷による障害がなければ、さらに詳しく調べることができる。

肩の筋肉を酷使し、前面の筋肉が弱くなると、腹筋（おなかの筋肉）の力が弱くなる。強い腹筋の支えがない腰は、この自然な筋肉のコルセットによる支えがないために弱くなる。小腸や大腸は体内でたるみ始め、消化不良や機能低下を引き起こす。これは、膀胱、前立腺（男性）、子宮（女性）といった、体内で最も低い位置にある臓器やシステムにもドミノ効果をもたらす。上からの体重の負荷が大きくなると、女性の場合は尿閉や生理痛の原因になり、男性の場合は前立腺が肥大したり腫れたりすることがあります。

流れに任 せる

これらの症状は40年かけて徐々に現れるが、すべて頭部外傷に起因している。糸がほつれたセーターのように、時間が経つにつれてループが徐々にほつれ始め、ある日突然、衣服はほとんど役目を果たせなくなる。問題が深刻になるまで待つべきか、それとも専門のキネシオロジスト（運動療法士）に診てもらうべきか。

外傷直後のシステムチェックにN.O.T.? 確かに後者の方が理にかなっている。私は、膀胱や泌尿器系の病気や臓器脱を患い、手術による解決策を探したが効果が得られなかった男女を見てきた。しかし、彼らは手術後わずか数日で、ずっと気分が良くなり、腸や膀胱の機能が改善したのである。N.O.T.治療。なぜか? 神経学的完全性が修復されれば、外科的介入を受けた後でも、正しいメッセージがすべての筋肉と回路に伝わるようになる。アスリートは、同じ結果を得るために腹筋の回数を減らすことができ、運動効果が劇的に向上したと報告しています。

私の観察によると、身体は感情的な回路を身

第7章

体的な回路と一緒に記憶しており、それらは私たちの言語のシンボロジーの中で相関している。たとえば、心配、コントロールの欠如、自尊心の低下といった感情は、頭蓋の傷害複合体を矯正するときに通常表面化する。私たちは一般的に、感情的な問題を抱えた人々が「世界の重荷を背負っている」、「頭を高く掲げることができない」、「胸のつかえを取る必要がある」と話すとき、この関係を認めている。身体的な矯正をするために、感情的な要素を矯正しなければならないこともあるし、その逆もある。身体への問診によって、感情的なトラウマと身体的なトラウマのどちらが先かを判断することができるが、最も重要なのは、その原因を改善し、症状が再発しないようにすることである。

流れに任 せる

このような感情的・身体的なつながりのもうひとつの例として、エネルギー体があります。月経量が多い、少ない、けいれん、不規則な頻度、子宮嚢腫など、月経周期に関係する問題を抱える女性をよく見かけます。また、多くの女性が何らかの腰痛、左の首や肩の炎症や脱力感を抱えており、手根管症候群、滑液包炎、腱鞘炎と誤診されることも少なくありません。本当の原因は、左肩を安定させる主要な筋肉である大胸筋と神経学的なつながりのある、生殖・内分泌系にあるのかもしれませんが。女性／男性回路や生殖回路のバランスが崩れると、左腕、首、肩に痛みや制限が生じることがある。

月経症状の核心的な原因として私がよく挙げるのは、女性の潜在意識が女性的なエネルギーや本質を拒絶していることです。これは、性的虐待、暴力、拒絶など、いくつかの感情的な理由で起こります。私がよく発見する拒絶の原因のひとつは、女性の胎児や新生児が、両親のどちらかが男児を望んでいることを察知したときに、生後早期

第7章

に起こります。このような「愛されていない」「望まれていない」という感情は、女性の場合は子宮と卵巣の経路に、男性の場合は前立腺と睾丸に蓄積される。

私は最近、ある35歳の女性を治療したのだが、その女性は「女性は望まれている」あるいは「女性は望ましい存在である」という発言をするよう求められたとき、筋力テストを通して、深いレベルではそう信じていないことを明らかにした。さらに検査を進めると、この状態は、彼女が無条件に受け入れられていないと感じた胎内での最初の「出来事」にまでさかのぼることができた。彼女の両親が、彼女が胎内にいる間ずっと男の子を望んでいたということでもなければ、彼女が生まれたその日から両親が彼女を受け入れ愛していなかったということでもない。 事実は変わらない。

流れに任 せる

神経学は、彼女の母親か父親、あるいはその両方が少し考え込んだ初期の瞬間に、「小さな導火線」が切れた："男の子が生まれたら素敵だな"。ある人の神経系にとって、この発言は「感情的な現実」となりうる（つまり「導火線」が切れる）。人によって反応は異なり、感受性も異なるが、回路が弱いということは、その身体にとってそれが感情的な現実であることを示している。私は、親が子どもについて決して否定的なことを考えてはいけなと言っているのではないし、自分の感じ方や考え方に偏執的になったり、罪悪感を持ったりしてはいけなと言っているのでもない。私が言いたいのは、エネルギーをクリアにして、記録を正すべきだということだ。そのためには、前章の祈りのように、自分の意思を表明することである。胎内にいるときや生まれたばかりの赤ちゃんに語りかけ、あなたの完全な愛を伝えてください。信じられないと思う人もいるかもしれないが、私たちは、自分が思っているよりもずっと高いレベルでコミュニケーションをとっていると私は確信している。

第7章

このような否定的なメッセージを持ち歩く娘は、意識的には女性であることを幸せだと思っても、無意識のうちに疑問を抱いているかもしれない。もし彼女の肉体が感情的な肉体と100%一致していなければ、月経のように女性的な自己を表現しようとするたびに、無意識のうちに抵抗が生じる。このような不調和は、さまざまな器官の機能を阻害する可能性がある。

- この場合、子宮は、時間の経過とともに、生理痛のような不調和の兆候を示すことがある。まるで子宮がこう言っているかのようだ：「注意してください。私は傷ついています。私は傷ついている。同じ一般的な考え方が男性の状態にも当てはまります。前立腺や性欲の問題など、"男性性"の機能不全が見られる場合、私は男性的本質に関連する根深い不均衡の可能性を調査します。

すべての人には、骨盤の上にエネルギー的に位置するセンターがある。このセンターには、私たちの男性パワーと女性パワーが蓄えられている。もし

流れに任 せる

この2つの側面のバランスが崩れると、その人のコアを上下するエネルギーが歪んだり、"中心から外れた"状態になったりする。別の見方をすれば、その人は自分の足で完全に立つことができないのです。仙骨と腰椎のバランスが繰り返し崩れている徴候や症状があるかもしれませんが、従来の治療法ではそれを改善することは困難です。このような場合、私は感情的な原因を修正するだけでなく、男女中枢のエネルギーフィールドを浄化し、仙骨や腰椎を軽く矯正することもあります。これは肉体的、感情的、霊的、あるいはエネルギー的なヒーリングが一度に行われる完璧な例です。

また、そのような患者さんには、本を読んだり、感情的なカウンセリングを受けたりすることを勧めることもある。また、骨盤を安定させるためのカイロプラクティック・ケアや、長年無意識のうちにその部分をガードしてきた筋肉を緩めるための筋治療が必要な場合もある。

同じような心と体の不調和は、重度の摂食障

第7章

害者にも見られる。拒食症の若い女性が鏡を見ても、実際の自分の体は見えない。彼女たちが見ているのは、骨ばった、危険なほど痩せた姿かもしれないが、彼女たちが見ているのは、過剰な体重を抱えたひどく太った人間なのだ。彼女たちを鏡の前に立たせるだけで、彼女たちのエネルギーは著しく低下する。たとえ彼女たちが大がかりな心理療法を受け、意識的には自分自身を愛し、受け入れることができているように感じていたとしても、彼女たちの身体は違うことを物語っているのだ。この心と体の不調和が、これまで彼らの回復を困難にし、落胆させてきた。

® 興味深いのは、N.O.T.やN.E.T.のようなテクニックだ。

この問題は拒食症に限定されるように思われる。

流れに任
せる

しかし、私の観察によると、それ以上に一般的な問題であることがわかった。それは、多くの不調の背後にある核心的な問題が、自己愛の欠如にあるからだ。

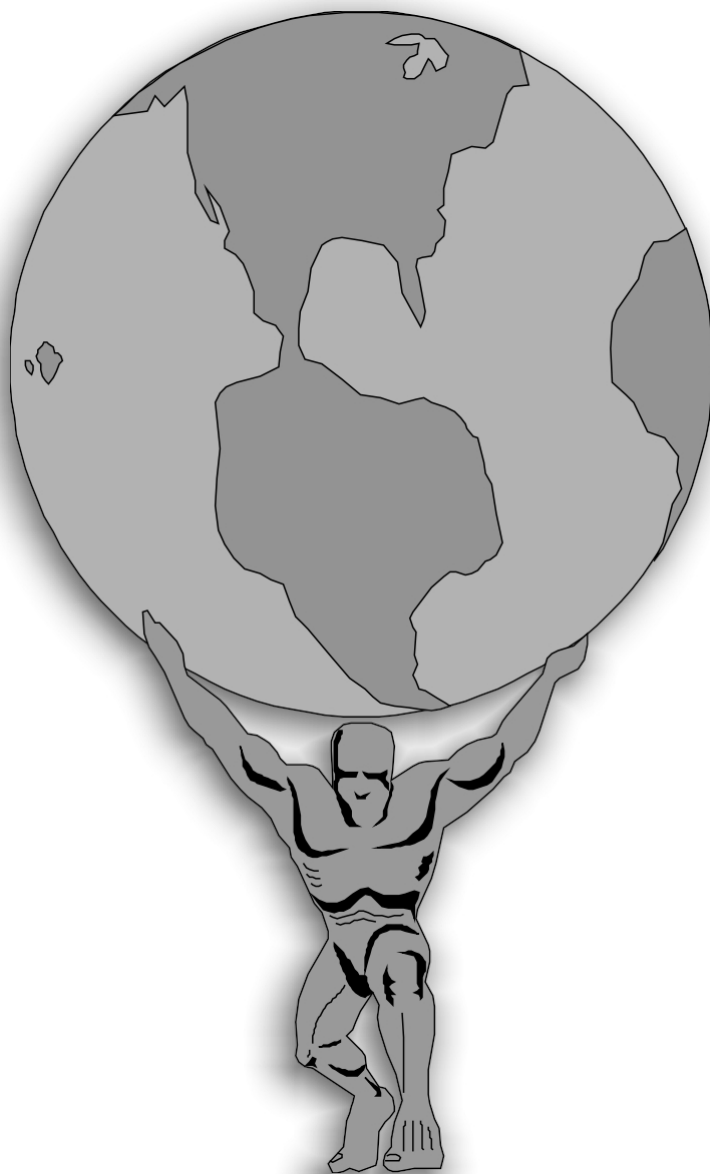
私にとっては、すべての人が新しい本のよ
うなもので、その人の人生経験によってユニークで魅力的なものになる。しかし、共通のテーマが時折現れ、私たちをより深い理解へと導く糸となるようだ。身体、心、精神の素晴らしいつながりを垣間見せてくれる。人間は複雑でありながら単純である。

第7章

流れに任
せる

第8章

グローバルヘルスマodel



流れに任
せる

「新しいアイデアは、まず馬鹿馬鹿しいと非難され、
次にくだらないと否定され、ついには誰もが知って
いるものになる。

ウィリアム・ジェ
ームズ

本書の意図は、あらゆる人、あらゆる分野に
有効な健康とウェルネスのモデルを提示すること
である。それは難しい注文のように聞こえるかも
しれないが、医療従事者が健康の真の基本に基づ
いた治療と技術を行えば、それは完全に可能だと
私は思う。

最近、大手書店のヘルス&ウェルネス・コー
ナーでリサーチをしていたとき、すべての人の人
生において感情的な健康が果たす役割について書
かれた本がいかに多いかを目の当たりにして嬉し
くなった。食べ方、考え方、眠り方、祈り方、人
生の捉え方を変える本がある。体操、ヨガ、気功、
太極拳、ストレッチ、陸上競技に関する本もある
。同様に重要なのは、チャクラ、スピリチュアル

第8章

・ボディ、魂、過去世、より高次の形而上学やスピリチュアルな教えに関する本である。

しかし、神経系が乱れてバランスを崩している人が、どうやって効果的な運動や最適なパフォーマンスを発揮できるのだろうか？ 消化機能をコントロールする神経系が乱れているときに、どうやって食事を修正して望ましい健康状態を達成できるのだろうか？ 人生の流れを阻害する過去の出来事に神経系が囚われたままでは、どうやってアフメーションを成功させ、感情的・精神的に前進できるだろうか？ 同様に、肉体が神経の混乱から抜け出せないでいるのに、どうやってオーラやチャクラのアンバランスを効果的に解消できるでしょうか？

流れに任 せる

人の神経系の物理的な再編成は、真に一貫した本物の研究主張を行う前に、真剣に取り組む必要のある本質的な変数である。

本書で紹介されている技術や理論は、すべて何らかのレベルで互いに関連している。私の願いは、身体の叡智に導かれながら、これらの異なるシステムを論理的かつ体系的な方法で統合したモデルに基づくヘルスケアシステムを、いつの日か目にする事である。

例えば、患者が足を骨折した場合、まず行わなければならないのは、足を固定してギブスをはめることだ。しかし、その人全体を治療するためには、逆算して考えることが重要である。神経系にはいくつかの "安全スイッチ "があり、皮膚や筋肉、そして最終的には骨が裂けたり折れたりする危険があると、脳に警告を発する。筋肉を通常の範囲を超えて伸ばすと、脳は直ちに神経供給を遮断し、その筋肉への深刻な損傷を防ぐ。重すぎるものを持ち上げたことがある人なら、私の言って

第8章

いる意味がわかるだろう。自分の中の何かが、その物を持ち上げるのを止めさせたり、あるいは落とすように指示したりするのだ。骨が折れた後、これらの回路はほとんどの場合「故障中」になる。なぜなら、骨折が起こるためには、外傷的な力が非常に強く、非常に速くなければならず、数ミリ秒のうちに、まずすべての安全ブレーカーが落ちるからである。

このことを念頭に置くと、骨折した骨を固定し、ギプスで固定した後、迅速かつ効率的に回復するための次の論理的なステップは、N.O.T.処置を行うことである。これは、頭、肩、骨盤、腰、膝、足首を地面と水平に保つ原始反射を再活性化し、機能を回復させるものである。次に、軟部組織のリハビリテーションとマッサージを行い、瘢痕組織を破壊する。カイロプラクティックのアジャストメントを数回行い、骨格を整え、関節を動かす。

流れに任 せる

筋肉を強化するために、自宅で続けられるエクササイズがある。このような運動は、以前の筋緊張を改善する可能性さえある。筋緊張の低下が骨折のそもそもの原因かもしれないのだから、これはリハビリに不可欠な部分である。

大きな転倒や怪我をした後、神経系の反射が修正されない場合、次のようなシナリオが典型的である：まず、身体はアンバランスやズレを補正しなければならない。これは通常、体の片側の骨盤、膝、足首、足に過度のストレスがかかることを意味する。次に、身体がバランスを取り戻そうと急ぐため、組織の修復が妨げられる。緊急時に身体がこのように反応するため、質の低い組織（つまり瘢痕組織）が蓄積される。（もし身体がすぐにバランスを取り戻し、過度なストレスを受けなければ、徐々に正しく治癒するはずである）。過剰な瘢痕組織の蓄積は、将来的に問題を引き起こす可能性がある。瘢痕組織は非弾性組織であるため、可動域や柔軟性を制限し、こわばりや痛みの原因となる。

第8章

過剰な癒痕組織層の問題は、後で修復できることもあるが、時には痛みを伴う軟部組織療法、トリガーポイント療法、組織をほぐすための時間のかかる手技療法を何度も行う必要がある。事故直後から正しいバランス調整を行い、効果的なリハビリを続けることで、癒痕組織を最小限に抑え、代わりに一次弾性組織を再生させることができる。

私はこのようなシナリオを経験した患者をたくさん見てきた。事故や骨折は治ったが、短期間のうちに別の問題が生じ始めたのだ。彼らは数え切れないほどの理学療法を受けたが、骨盤と腰の位置がずれたままだったため、可動域が完全に回復することはなかった。彼らはカイロプラクティック、マッサージセラピスト、そして

流れに任 せる

他の多くの専門家や補完医療従事者にも相談したが、すべて無駄だった。いくらアジャストメントを行っても、セラピストのテーブルから降りて再び立ち上がると、すぐに骨盤がずれ始めたのだ。すぐに症状が戻ったとは感じなくても、短時間で骨盤が「またずれている」と感じたのだ。なぜか？ 神経系の反射がまだ乱れ、オフになっているために、身体がそのように反応するのだ！ このような患者には通常、鎮痛剤や抗炎症剤が際限なく投与されるが、それは問題を覆い隠すだけだ。さらに悪いことに、その薬は消化器系を著しく刺激し、身体に別の問題を引き起こす。時間が経っても症状は改善されず、骨折が治っても足や体が同じように使えなくなってしまう。そうになると、やがて仕事に支障をきたすようになり、転職を余儀なくされることもある。家族全員にストレスがかかり、患者は抑うつ状態や精神的疲労を感じるようになる。だから、抗うつ薬を処方してもらうためにまた医師のところへ行き、話は続く。

もちろん、上記のようなシナリオがすべての

第8章

足の骨折のケースで起こるわけではないが、私は世界中で多くの人を診てきた。このようなシナリオがその人の人生に影響を及ぼすようになるには、骨折や構造的な問題である必要はない。患者が失読症やホルモンバランスの乱れ、あるいは消化器系の問題を抱えている場合、この種の出来事があらゆるレベルでその人の人生に影響を及ぼし始める可能性がある。まずその人の機能に支障をきたし、次に家族、仕事、自尊心、そして最終的には精神状態にまで影響を及ぼす。

私たちは皆、その代償を払っている。

その人の人生だけでなく、周囲の人たちにも大きな影響を与える。不必要な苦しみを引き起こす。

流れに任 せる

明らかに治すことができるにもかかわらず、多くの病態を "慢性的 "で回復不可能なものとして受け入れてきたために、システムには信じられないほどのコストがかかっている。ひとたび慢性的な症状というレッテルを貼られると、それを改善したり管理したりするために、より多くの治療が正当化されるように思われる。本書に書かれている方法で、いわゆる慢性的な状態が数分から数時間で変化するのを目の当たりにしたからだ。医療提供者が、自分の治療法が問題に対する唯一の解決策だと主張するのは、怠慢か無知かのどちらかである。さらに悪いのは、自分たちが治せないのであれば、何も治せないと言い、患者にそれと共存することを学べと言う場合である。これは傲慢だけでなく、非常に敗北主義的な態度である。私が患者さんにお伝えしたいのは、私たちは日々、より多くの知識と洞察を蓄積しており、医療専門家と補完医療従事者が協力し合えば、私たちの社会を悩ませている問題の多くを解決できるということです。

第8章

私たちは、身体と私たちの住む宇宙との関係の謎を解明できるよう、問い続けなければならない。私たちは、人体そのものにある答えを無視することをやめなければならない。

カイロプラクティックとアプライド・キネシオロジーのパイオニアたちは、身体にマスタートクターとしての役割を任せる知恵と謙虚さを持っていた。彼らは神経系と生理学との関係についての知識を駆使して、本書に書かれている強力で奥深いテクニックを解き明かしたのである。身体を作った力は、身体を癒す力である。私たちはその力に耳を傾け、私たちを導いてくれる無限の知性を信頼すべきである。

私は、すべての医療提供者や医療機関、政府、保険会社、そしてすべてのウェルネス・センターや病院に、この革新的で効果的な技術の研究に心を開き、研究費を投入するよう訴える。その

流れに任 せる

本書で紹介されている治療法は、1～4回の治療セッションを必要とせず、一度矯正されれば、新たなトラウマが生じない限り、その**効果は持続する**。強力で、再現性があり、誰にでも再現可能で、その費用対効果は、まだ私が研究したり読んだりしたどんなものよりも優れている。これらは、すべての人と動物に存在する、原始的で生得的な回路と反射である。感情の状態、精神的な健康状態、食事、運動などは、どのようなウェルネス・プロフィールにおいても常に変数となるが、世界中で8,000人以上を治療してきた10年間の臨床経験から、このプログラムの有効性は証明されている。

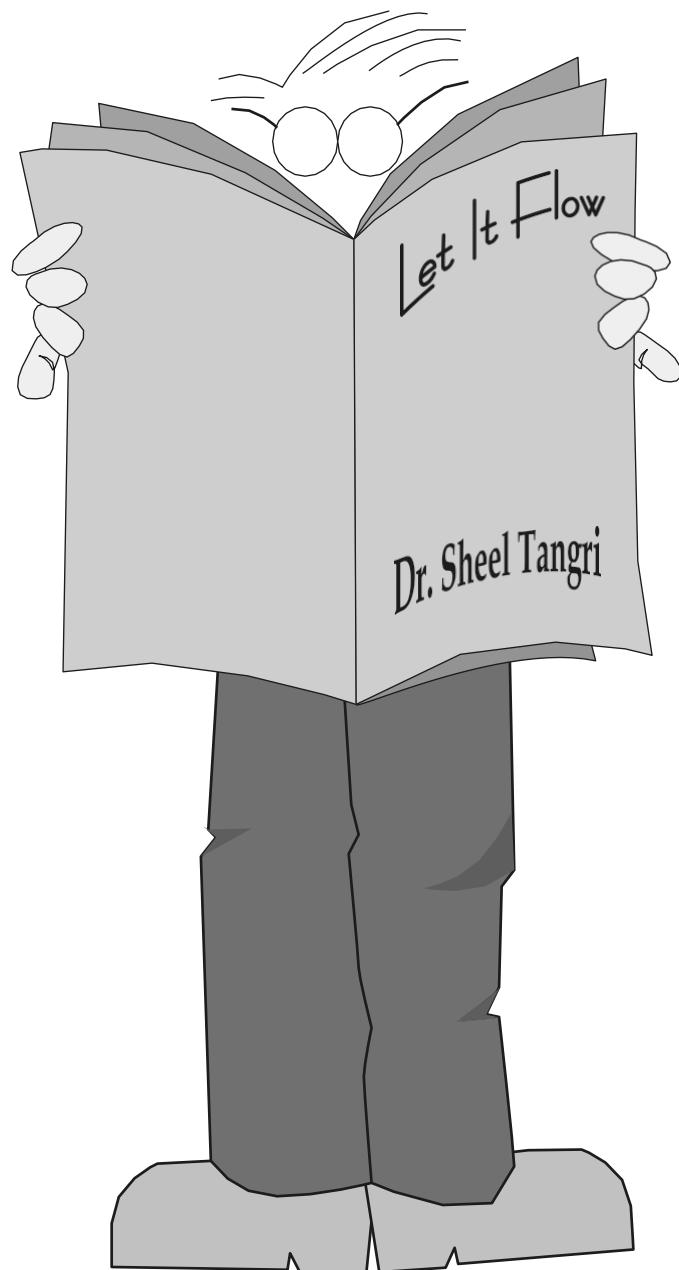
この作品には、自らの力を証明し、その有効性を示す機会が与えられなければならない。現在のシステムは制御不能であり、変えなければならない。私は講演や研究プロジェクトを行うだけでなく、現在の医療制度を再構築できるよう、政府、団体、機関へのコンサルティングも行っている。未来は私たちが創るのだ。

ナマステ。

詳細および連絡先: www.drsheeltangri.com

流れに任
せる

参考文献、参考文献、推奨図書



流れに任
せる

Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed.
Baltimore, MD: Williams and Wilkins.1986.

Kapit, Wynn and Robert I. Macey and Esmail
Meisami.The Physiology Coloring Book.New York N.
Y.: Harper and Row, 1987.

カピット、ウィン、ローレンス・M・エルソン
。 The Anatomy Coloring Book.New York, N.Y.:
Harper and Row, 1977.

応用運動学：あらすじ。 Pueblo Colorado：システムズ
D.C., 1988.

Touch for Health.カリフォルニア州パサデナ： T. H.
Enterprises, 1987.

プロミスロー、シャロン。 Making the
Brain/Body Connection, 2nd ed. West
Vancouver.B.C. Kinetic Publishing Corporation,
1998.

Upledger, J. E., and Uredevoogd, J. D., Craniosacral
Therapy.ワシントン州シアトル： Eastland Press,
1983.

パンスキー ベン肉眼解剖の復習、第5版。 ニュー
ヨーク、 N.Y： Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai and Twomey, Lance T. Clinical
Anatomy of the Lumbar Spine.New York, N. Y:

ページ
98

Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion. New York, N. Y.:
Scribner, 1997.

ダイヤモンド、ハーヴェイ、マリリンFit for Life. ニ
ューヨーク、ニューヨーク州: Warner Books, 1985.

マッツェン, ジョン生きて食べる: 良い消化によ
る予防。ノースバンクーバー、B.C.: Crompton
Books, Ltd., 1987.

Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA.: W. B. Saunders Company, 1986.

チョプラ, ディーパッククオンタム・ヒーリング
: 心身医学の最前線を探る. New York, N. Y.:
Bantam Books, 1989.

ブレナン、バーバラ・アン光の出現: パーソナル・
ヒーリングの旅。 New York, N. Y.: Bantam Books, 1993.

ブレナン, バーバラ・アン光の手: 人間のエネル
ギー・フィールドを通じたヒーリング・ガイド。
ニューヨーク、ニューヨーク州: Bantam Books,
1987.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life. Santa Monica,
CA.: Hay House, 1982.

ヘイ, ルイーズ L. ヒール・ユア・ボディ. カーソン,
CA.: ヘイ・ハウス, 1988.

Govan, A.D.T., Macfarlane, P.S., and Callander, R.
Pathology Illustrated, 2nd edition. 英国: Churchill
Livingstone, 1986.

フェレリ、カール A. N.O.T. テクニック・マニユ
アル 基本理念と概念。

ベインフィールド、ハリエット、コルンゴルト
、エフレム。天と地の間：A Guide to Chinese
Medicine. ニューヨーク：Ballantine Books, 1991.

Callahan, R. and Callahan, J. Thought Field Therapy
and Training: Treatment and theory. Thought Field
Training Centre, Indian Wells. カリフォルニア州。
92210. 1996

クレイグ G. and Fowlie, A. Emotional Freedom
Techniques. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch,
CA. 95497. 1995.

ギャロ、フレッド エネルギー心理学。CRC Press,
Boca Raton, FL. 1998.

**流れに任
せる**

バローズ、スタンレー The Master Cleanser. Reno,
NV: Burroughs Books, 1976.

チョプラ, ディーパック. 成功の7つのスピリチュ
アル法則. アンバー・アレン出版、1994年。

マイス、キャロライン。精神の解剖学. ニュー
ヨーク、N.Y: Crown Publishers. Inc., 1996.

ニュートン、マイケル 魂の旅. 第5版。ミネソタ州
セントポール: Llewellyn Publications, 1994.

トール、エックハルト The Power of Now. バンクーバ
ー, B.C.: Namaste Publishing, 1997.

ピーターソン、クリストファー B.、患者が関連
するストレス事象を思い浮かべながら脊椎マニ
ピュレーションを行った2症例：高コレステロー
ル血症の被験者におけるマニピュレーション/思
い浮かべが血清コレステロール値に及ぼす影響。
Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

ピーターソン, クリストファー, B. , 脅威となる刺激
にさらされた恐怖症の被験者と対照被験者の徒手筋
力検査反応に関する予備的調査, JMPT, 1996; 19(5):
310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. ニューヨ
ーク、N.Y: G.P. Putnams Sons,1996.

流れに任
せる



ISBN 155212437-1



9 781552 124376



