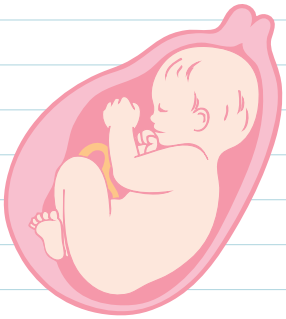
へそ
ヒーリング

www.hesohealing.com

ABOUT

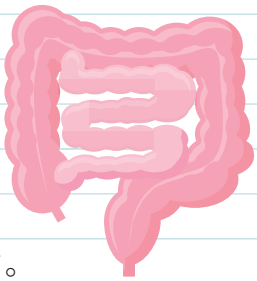
へそヒーリングとは？

私たちはお母さんのお腹の中で、へその緒から酸素、栄養、愛をもらって生命エネルギーを循環していました。
おへそにはその頃の記憶が眠っているのです。
だから、おへその感覚を育てると、生命エネルギーが活発に循環するようになります。



へそヒーリングは、へそというボタンを活用した健康法です。
生命を維持する大事な器官が集まっているおへそを中心にへそヒーリングを行えば、消化器系、循環器系、免疫系にダイレクトに影響を与えられます。

昔の人に比べると、現代人は腸がとても硬くなっています。
腸が硬いというのは、循環と排出がうまくいかず腸機能が弱まり、動きが鈍って滞り、これが続いて固まった状態を指します。
へそヒーリングは、このように硬くなった腸をほぐすことによって腸機能を回復し、循環機能と排出機能を向上させ、全身の健康を高めます。



へそからはじまる健康法

お母さんのお腹の中で命をもらっていたおへそは、へその緒を切った後も全身に影響を与えています。

へそ健康法を活用すれば、健康と幸せを自分で守る「体の主(あるじ)になる」ことができます。

へそを中心に自分の体を知っていくと、体をどう管理し、愛すべきかが分かります。体の感覚が開くと意識が開き、体の循環もスムーズになり、意識の作用も活発になります。体が健康になると、意識が成長し、成長した意識は成熟した人格を形成します。

人間性が良くなると周りの人々との関係が良くなり、自分だけでなく他の人の役に立ちたいという気持ちになります。そのような人のことを地球市民と呼んでいます。そんな地球市民が増えれば、きっとより良い世界になっていくはずです。

へそは人体の根源

体調が悪くなると、子供の頃に母親が作ってくれた料理を食べたくなることがあります。これは、最も気楽に過ごせていた当時の感覚を取り戻すことで体が自ら回復しようとする自然治癒の反応の一つと考えられます。

へそヒーリングにも、そのような面があります。
母親とつながっていたへそを押すことで、へその緒から生命エネルギーをたっぷりもらってい感覚が蘇るのです。

へそは人体の根源です。
子宮の中の赤ちゃんはへその緒を通して酸素や栄養を共有され、二酸化炭素や老廃物を出し、生命エネルギーを循環しています。
へその感覚を目覚めさせると、身体の生命エネルギーの循環が活発になります。

ABOUT

へそヒーリングとは？

へそヒーリングは気力蘇生法、エネルギーCPR

へそヒーリング考案者
一指 李承憲

東洋医学では、へそ、神闕（しんけつ）のツボは、突然失神したり、高血圧、脳卒中で倒れたときの応急処置のツボとして使われています。また、体温が低いことからくる腸疾患、手足が冷たいとき、生理不順や不妊などの女性の生殖器疾患の治癒にもこのツボを活用します。

へそヒーリングですぐに気血循環が良くなり、体が温かくなり、呼吸が深まり、安定するのを体験した多くの人々を見て、私はへそヒーリングがある意味、活力が落ちた人々のための救急処置になるという思いがしました。心臓が止まった人に心肺蘇生法を施すように、**へそヒーリングは健康が崩れた人の活気を回復する気力蘇生法、エネルギーCPRと言えます。**（※CPR…心肺蘇生法）

これに関連する興味深い研究があります。パターソン病院とヨゼフ病院の研究チームは、呼吸停止状態の患者103名を対象に２種類の応急処置を行いました。1つは、既存の心肺蘇生法のように胸を押す方法で、もう1つは腹部を押す方法でした。その結果、胸を押す方法では７％が回復しましたが、お腹を押す方法ではなんと３倍以上の25％の回復率を示しました。

お腹を押す動作は、腸の中に溜まっている血液をポンピングし、全身に循環させる効果があります。また、腹筋を運動させ、腸を柔軟にし、横隔膜を腹部に深く下げます。だから、気力がないときや疲れているときに、へそを押した後にへそ呼吸をすれば、すぐに体に活力が回復し、体が温かくなるのが感じられます。

お腹が温かいのか冷たいのか、やわらかいのか硬いのかをチェックすると、その人の健康状態を把握できます。気力が低下して健康に問題がある人は、お腹が冷たく、腸が硬くなっていることが多いです。低体温は体の中心部の温度が35度以下のことを言いますが、平常時の体温が36度以下になっても健康に赤ランプが点滅していると言えます。

体温が低いと、血液循環、新陳代謝、解毒作用が弱まり、免疫力も低下します。お腹が冷たいと、お腹にぜい肉がつきやすくなります。老廃物処理がうまくいかず、脂肪がたまりやすい環境になるからです。つまり、**お腹を温かくしてあげれば、体重コントロールもしやすくなるのです。**

体温を高めるのに良い方法は運動です。しかし、基礎体力が弱い人は、運動しても時間が経てばまた体温が下がります。また、過度な運動は基本エネルギーを消耗し、むしろ逆効果を引き起こすこともあります。だから、自分の体力に合う運動と共に日頃から気血循環を促進する深い呼吸を平行して行う必要があります。

体温を高めるためには、体のコアである腹部を温かくすることが大切です。腹部が温かくなるには呼吸が深まらなければなりません。呼吸が深まると、横隔膜が腹部に深く下がり、腹部にある臓器を押して自然に腹部が膨らんだりへこんだりしながら臓器をマッサージするように動き、血液循環を促します。**へそヒーリングは自然に深い呼吸を誘導し、腹部が温かくなるだけでなく、その熱が手足の先まで全身に広がり、全身の気力回復に優れた効果があります。**

体力が弱く、呼吸が浅い理由の一つに、考えが多く、意識が外に向いていることが挙げられます。エネルギートレーニング法の中に、複雑な考えを静めて意識を体に向けるために下腹の丹田システムに意識を集中させる方法があり、それを**「意守丹田」**と言います。丹田とへそに意識を集中させて呼吸していると、コアにバイタルエネルギー（生体エネルギー）が補強され、自然に呼吸が安定して深まり、心が落ち着いて中心が取れるようになれます。

EFFECTS

へそヒーリングの効果

12の効果

血液循環が促進される

へそヒーリングは、全身の血液量の30～40％が流れている腸を刺激することで血液循環を促進します。また、へその奥にある腹部大動脈と下大静脈の循環を助けます。へそヒーリングのリズミカルな運動によって腹部が温かくなります。腹部が温かくなると血管が膨張し、より多くの血液が通過できます。
また、へそヒーリングツールでふくらはぎや足裏を押してマッサージするのも血液循環にとても役立ちます。ふくらはぎや足裏は「第2の心臓」と呼ばれるほど血液循環に重要な役割をしている部位です。

体温が上がる

へそヒーリングを行うと、気血循環の改善によって腹部から下半身や足先まですぐに温かくなるのが感じられます。体温が上がると、新陳代謝、免疫作用、解毒作用が高まります。

消化機能 排泄機能が高まる

腹部に広がっている腸神経系が刺激され、腸のぜん動運動と撹拌運動の促進によって消化能力が高まり、排泄活動がスムーズになります。

体の活力が高まる

血液循環と深い呼吸で全身への酸素と栄養素の供給がスムーズになり、体のコアである腹部のバイタルエネルギーが全身に循環し、体の活力が増します。

免疫力が向上し毒素の排出がスムーズになる

へそ周りに集中している腹部リンパ節が刺激されると、免疫、老廃物、毒素排出に関わっているリンパ液の循環が円滑になります。また、腸エコシステム（gut ecosystem）が健康になり、腸内の免疫細胞と微生物の活動性が高まることによって効果がさらに増幅します。

関節の痛みや緊張が緩和される

腹部は筋膜、血管、神経系を通して股関節、脚、腕にある関節とつながっています。筋膜と筋肉の緊張が緩むと体の姿勢が自然に正され、全体的に柔軟性が高まり、正しくない姿勢からくる痛みが緩和されます。

EFFECTS

へそヒーリングの効果

12の効果

頭がクリアになり集中力が向上する

血液循環と深い呼吸で脳に酸素が十分供給され、腎臓の水のエネルギーが頭にあがり、頭の熱い熱を冷やし、視界が明るくなり、精神は冴えわたります。

体と心がリラックスする

へそヒーリングを行うときに吐き出す呼吸に集中すると、副交感神経優位の状態になります。副交感神経優位の状態では、体がリラックスし、エネルギーが充電され、傷の修復が行われます。

体と心のウェルビーイングの感覚が増す

全体量の90%が腸で分泌されるセロトニンは、気分を良くし、ウェルビーイングの感覚を与えます。セロトニンが不足すると現れるうつ症状や不安感は脳ではなく腸の問題である場合もありますが、腸神経系が刺激されることによってウェルビーイングの感覚、満足感、意欲が高まります。

肌ツヤが良くなり顔が明るくなる

循環系、リンパ系、神経系、消化器系などの循環機能が全般的に向上し、免疫、消化、排泄機能が改善され、老廃物や毒素排出作用もスムーズになります。全身の排出機能がスムーズになると、排出器官の役割をしている皮膚の負担が減り、ツヤのあるきれいな肌になります。

呼吸が深まり心の中心を取ることができる

腸神経系が刺激されて腸の動きが活発になり、腹筋が刺激されて横隔膜の動きが大きくなることで横隔膜が腹部のほうに深く下がるようになり、呼吸が深まって楽になります。意識をへそに集中して深く呼吸していると、散らばっていた心が体の中に入り、中心が取れるようになります。

家族愛が深まる

へそヒーリングで自分の健康はもちろんのこと、家族の健康もケアすることができます。へそヒーリングをしながらコミュニケーションが増え、どんな変化があったのか互いに話しているうちに家族のつながりや親密感が自然に感じられ、表現できるようになります。

EFFECTS

へそヒーリングの効果

腸

意図的に腸を運動させることは心身の健康に肯定的な影響を与えます。

小腸を刺激することで全身の血液循環が良くなる

へその周りを押した時、直接的な刺激を受ける臓器が小腸です。小腸には体全体の血液量の約30～40％にもなる大量の血液が流れています。へそヒーリングを通じて、小腸を刺激することで小腸だけではなく全身の血液循環が良くなっていきます。

腸内の微生物が感情にも影響を与える“腸脳相関”

腸の中の微生物が健康になるとホルモンと腸粘膜の神経との相互作用によりセロトニンの前駆物質である5HTの生成が促され、それが大脳辺縁系に送られてセロトニンが分泌されます。また、免疫系とその他多くの神経伝達物質の生成にも深く関わっており、腸が健康な人は感情の状態も良いと言えます。

腹部の温度が上昇すると体の免疫力が高まる

腸の中の免疫細胞と微生物の活動も含めた腸の免疫システムは、体全体の免疫力の70～80％を占めるほど重要です。へそヒーリングは腸の奥深いところまで酸素を供給して、血液循環を助け、腹部の温度を上昇させることで、腸内環境を改善して免疫力を増強させることができます。

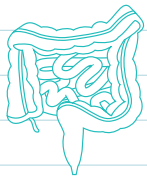
腸は第二の脳、幸せホルモンセロトニンの多くは腸から出る

人間の腸には腸神経系と呼ばれる約４～６億個のニューロンが存在します。約1,000億個のニューロンがあるとされる脳を除いて、腸はどの部位よりその数が多いことから「第二の脳」とも呼ばれています。またやる気や記憶力を司る神経伝達物質ドーパミンの50％、幸福感や感情のバランスに寄与するセロトニンの95％は腸と関連があります。

デトックス効果！

腸が硬くなって活性酸素や毒素が増えると、これを浄化するために肝臓に負担がかかります。そのため血液循環が悪化し、心臓の負担が増えていきます。へそヒーリングは腸のぜん動運動を促し、深い呼吸を通して酸素供給量を増加させることにより、腸の毒素を浄化して腸に活力をもたらすことができます。

VS



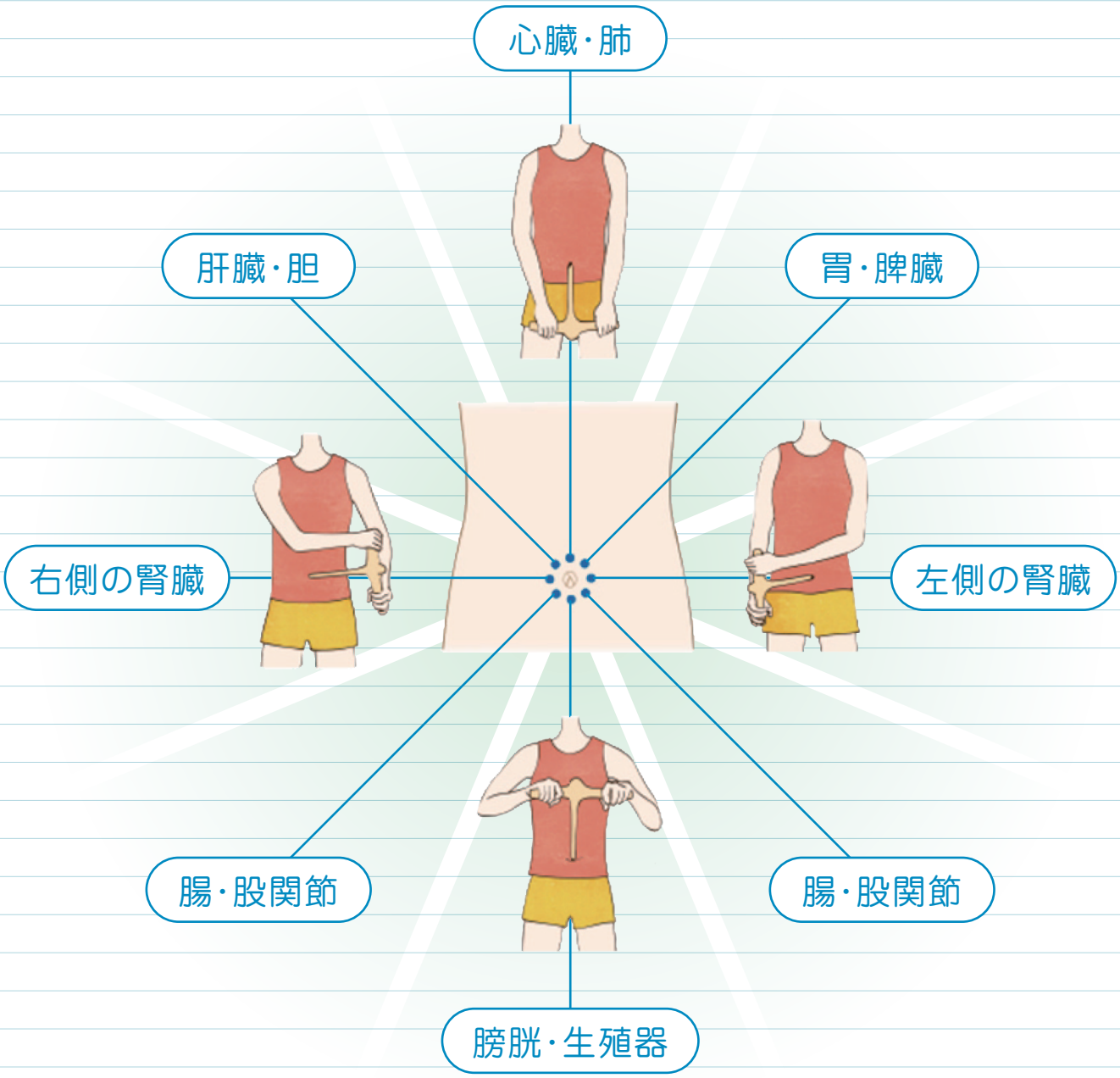
ドーパミン 50% セロトニン 5%	ドーパミン 50% セロトニン 95%

EFFECTS

へそヒーリングの効果

ツボ

へその周りのツボを刺激することで腸だけでなく
さまざまな臓器を活性化させ全身の活力を高めます。



HOW TO へそヒーリングの方法

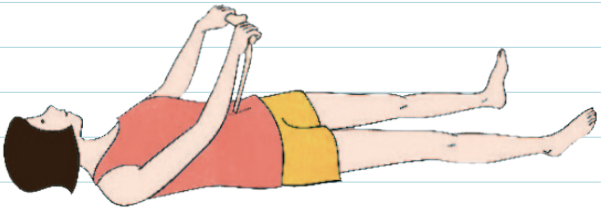
へそヒーリング１段階「へそ呼吸」

へそ呼吸は、座った状態、仰向けの状態、立った状態でできますが、仰向けになって行うとよりリラックスできます。また、仕事の合間にでもイスに座ったまま簡単にできるので、へそヒーリングを習慣化しやすいです。

① イスに楽に座ります。
② へそヒーリングバーでおへそをゆっくり押します。
③ 肩の力を抜き、リズミカルにおへそを押します。
④ おへそを押しながら口または鼻から息を吐き出します。吐く息に集中するとより早くリラックスできます。
⑤ 時間は1～3分、回数にして100～300回が一度に行う目安です。一度に長い時間行うより短い時間で1日に複数回行うほ
⑥ うが効果的です。
⑦ ヒーリングする時は、意識を完全におへそに集中します。
へそヒーリングが終わると、お腹や手先、足先など、全身を感
⑧ じてみます。
お腹が温かくなっているのを感じてみます。そして、お腹までゆったり息を吸い込みながら呼吸し、ほぐれてやわらかくなったお腹の動きを感じてみます。

へそヒーリング２段階「へそマッサージ」

へそマッサージは、おへそを中心に腹部の痛いところを探してほぐし、その痛い部位と繋がっている体の部位の問題を解消できます。仰向けになり、へそヒーリングバーの一番長いバーでおへそをいろんな方向に押しながら痛い部位をゆっくりと押しながらほぐします。



① おへそ周りの８か所を順に押しながら痛いところを探します。
② 痛いところは手で押したり揺らしたりしながらほぐします。
③ １度で痛みがすべてなくなるわけではないので、何度か行いながら痛み具合を確認します。
④ へそマッサージを行う度に痛い部分が違うこともあります。
⑤ 痛いところを探してほぐす時は、へそヒーリングバーの一番太いところを使ってゆっくり押します。
⑥ 最後に目を閉じて深呼吸します。

HOW TO

へそヒーリングの方法

注意事項

① へそヒーリングはいつでもどこでも行えますが、食後すぐは避けてください。

② へそヒーリングを行う前に必ず手と爪をきれいに洗いましょう。また、爪が長すぎないよう整えます。

③ へそヒーリングツールは基本的に自分をヒーリングするツールです。他の人に行うときは自分の体でよく慣れてから慎重に行ってください。

④ ７歳未満のお子さんは内臓が軟らかいので、ツールを使ったへそヒーリングは行わないでください。お子さんがお腹を下したときや風邪を引いたとき、またはもともと体力がない場合は、お子さんのお腹を手のひらでやさしく撫でてあげましょう。お腹を撫でたり、軽くさすったり、揺らす程度のマッサージを行い、お腹をいつも温かくしてあげましょう。

⑤ 妊娠中の方、治療中の方、虚弱体質の方、内臓疾患のある方、血管のもろい方、腹部の手術直後またはへそ周りに傷がある方は、へそヒーリングを行わないでください。

⑥ 高齢の方は腹部の皮膚や内臓が弱いので、へそヒーリングツールを使う場合は強く押しすぎないように注意し、健康状態をよく把握して適切な強度と速度を決めます。

⑦ 高血圧、心臓病、腹部大動脈硬化症の方は、へそを強く押さないでください。特に、大動脈の通っているへその左側への強い圧迫は避けます。突然、血圧が上がったり、大動脈が損傷する可能性があります。やさしく押すだけでもへそヒーリングの効果は十分見られます。

⑧ 押して痛みを感じる部位は、扱いに注意が必要です。強く押したり、長く押したからといって痛みがなくなるのではありません。痛い部分の周りを少しずつほぐしながら、だんだん痛みを感じる部位に近づいていきます。痛みを感じる部位をゆっくり押したまま軽く揺らしてほぐします。

⑨ へそヒーリングツールを使用する時は、素肌に直接当てるのではなく、必ず服の上から行ってください。素肌に当てて行うと皮膚への刺激が強く、赤くなることもあります。また、腹部にあまり脂肪がない方や皮膚が薄い方は、服の上にタオルをかけてへそヒーリングを行います。

⑩ 専用のへそヒーリングツールではなく他の器具を使ってへそヒーリングを行うこともできます。その時は、形態や材質をよく見て適切なものを選んでください。先が尖っているものや曲がったり折れやすい材質のものは使わないでください。へそヒーリングに適したツールは手です。手の温かさが感じられ、より細やかなへそヒーリングが行えるという利点があります。

⑪ 手で圧をかけ続けるのは簡単ではありませんが、へそヒーリングツールを活用すれば、誰でも簡単にへそヒーリングができます。へそヒーリングツールはT型をしており、肩や胸に不必要な力を与えることなく、楽な姿勢でへそヒーリングを行えるので便利です。

新商品

へそ ヒーリング

<携帯袋付き>

いつでもどこでも
へそヒーリング♪

一指ヒーリングライフ

へそヒーリングバー

予約販売
受付中

販売価格 7,778円(税込8,400円)

一指ヒーリングライフは、効果的にへそヒーリングができるヒーリングツールです

商品のお求めはこちらまで

株式会社 HSP WORLD 0120-722-282 www.ilchihspshop.com
〒461-0025 愛知県名古屋市東区徳川一丁目901 サンエース徳川4階 / 052-919-0855