

恒例！

《クリスマス会！！》

今年は、神社でも、
2人整体や、指ヨガ、ゲームで、からだ気持ちをはぐして(^)/
マクロビのいちごケーキと、
グリーンスムージーボール（ドライフルーツとナッツ入り♪）を
いただきました！ ほっこりと、いい感じ☆
また、来年も楽しみましょう！



そして、そして、
毎年恒例！ 桜屋さんでの「クリスマス会！」

ヘルシー！ 美味しい！ 楽しい！

今年は、新たな「自力整体ナビゲーター」（指導者）4人と、
お花の試験合格者、3人の方たちのお祝い会も兼ねて！

恒例のプレゼント交換と、

今年初めてのオカリナの演奏も、じ〜んとききました♪

ありがとうございました。ほんと、楽しかったです！

みなさん、来年、また参加くださいね！

そして、4人の新しいナビゲーターよろしくおねがいします。

来年度の先生のタマゴも5人いらっしゃいます。



香川県、盛り上がってます。！！(^)/ これだけのブレインが結集したら、何でもできそうです♪

1年後、5年後、10年後 がめちゃくちゃ、楽しみ！ わくわくします♪

新人ナビの片山さんが、「なんでもバランスですよ」とおっしゃったのが印象に残ってます。
「食」も「動（からだ）」も、「こころ」も、すべて、偏らないで、バランスをとること。。

そして、「食」の中にも、「動」の中にも、それぞれにまた「バランス」があり、
「〇〇ばかり食べる健康法」とかは、やっぱりちょっと違うかな〜と。 同感です！(^)/
「ローフード」もいいけど、「ばかり」より、「温かいもの」も食べるし、お菓子もたまには (*^。^*)



結局、「ねばならない」と自分を追い込むより、

自分のからだが好きこと★
「幸せだな〜♪」と感ずること★
をいっぱいしましょう(^)/

自力整体を続けると、おバカな「脳みそ」が
コントロールできるようになりますよ (*^_*)

さあ！ 今年もがんばりました！ 来年もいい年に！



《あけまして！ おめでとう！ ございます！》

また、新しい年が明けました。☀️

普通の日常の延長なのに、なぜか、「節目」。

やっぱり、身が引き締まりますね☆

今年は、何年振りかで、初日の出がキレイに見えました！！

きっといい年になるぞ！！



実家のベランダより初日の出

今年、嬉しかったのは、母もいっしょにトランプができたこと。
ちょっと難しいかな。。。と思っていたので、嬉しそうに参加できてる顔を見て、
心底、嬉しかったです。

ずっとそばにいて、「刺激」してあげられたら、もっと「脳」が活性化するんだろうな～
できるだけ、できるだけ密に 関わってあげようと思います。

去年のクリスマスパーティでも、ちょっとご紹介しましたが、
山元加津子さんという方の、講演や映画の自主上映を、香川でもやりたいな～と考えています。

山元加津さんは、特別支援学校の教諭。無聊症のお子さま、寝たきりのお子さま。。。

色々な子どもたちとの関わりの中で、不可能を可能にしていく先生です。

見ることも、聞くことも、もちろん身体を動かすこともできないと言われていたお子さまに、良くなると信じて
語りかけ、歌を歌い、抱きしめて「大好き」だと言う。。。。

そうすると、山元先生の足音に反応して、バタバタと手足を動かしたり、笑ったりするようになるのだそうです。

ドキュメンタリー映画 「僕のうしろに道はできる」

山元先生の同僚、宮田先生こと、「宮ぶ〜」が、植物状態から回復していく姿が映し出されています。

残念ながら、私は見てなくて、見てきた方が、とてもとても感動。。。。

感動という言葉では、あらわせない想いが 込み上げてくる映画だった。。。 っておっしゃっています。

「宮ぶ〜」は、車の中で脳幹出血で倒れて、病院に運ばれたときは、3時間の命と言われました。

何とか、一命はとりとめたものの、一生、植物状態で、二度と身体を動かすことも、話ができるようになることもない。。。
そう言われたそうです。

でも、山元先生は諦めませんでした。 毎日病院へ通い、良くなると信じて語りかけ続けます。

そして、奇跡の復活。

眼が動くようになり、「はい」「いいえ」ができるようになり、車いすでの外出もできるようになりました。

まだ十分に 声に出して想いを伝えられませんが、想いを伝える装置を利用して、言葉を伝えることができる。。。。

命には驚くべき力がある。

世の中の常識では、奇跡と言われることが、実際、たくさん、起こっている。。。。

それはきっと奇跡なんかじゃない。

大切なことは、諦めないこと。。。 信じること。。。 支える人がいること。。。。

映画は見れていないんですが、山元先生の講演のCDを聞かせていただきました。

山元先生の本も読みました。 (お貸しできます。貸出し本の中に置いておきます。)

私も見てみたい！！

ドキュメンタリーを岡山まで見に行ったメンバーが、香川で ぜひ自主上映を！と願っています。

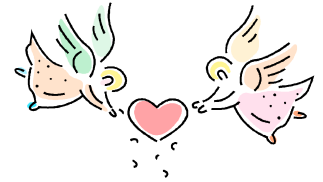
いつになるかわかりませんが、実現させたいと、思っています。

「命には、驚くべき力がある。 諦めないこと。 信じること。 支える人がいること。。。」

つき.. もうひとり、紙屋克子さんという方。

紙屋先生は、筑波大学名誉教授で、医学博士。

一貫して、意識障害患者の 看護の実践と、研究に取り組んでおられる先生です。
「意識障害の方が、立って歩けるように」が目標。



脳血管障害により、意識が蘇らず、医師から見放された人たちを、看護の心と技を駆使して、その人をその人として、見事に、蘇らせていらっしゃいます。

紙屋先生のプロジェクトでは、「4週間で食事をひとりですることができるようにする」のが、第一の目標。

10年も20年も 寝たきりの状態の方もいらっしゃいます。

そのような方でも、紙屋先生の手にかかれれば、日に日に人間らしい、生き生きとした表情を取り戻していくのです。

そして、ちゃんと1か月後には、1人でスプーンを持って食事ができるようになる。

声を出して笑うようになるのです。

中には、20代で事故のために 植物状態になられたが、現在は 自分の経験を生かしたい、たくさんの方を救いたい、と、看護学校に通うほどにまで、回復された方もいらっしゃるそうです。

紙屋先生はおっしゃいます。。

伝える手段を知らないだけ。

みんな、意識があって、すべてわかっている。

看護は、人間と人間の 信頼関係で 築いていくものなんだ。。

お医者さんはよく、過去のデータや、今までの症例結果など、数字などで結論を出してしまいがちですが、一番の最新の教科書は、今、目の前にいる、この患者さん。。

この患者さんと、今、向き合っていくことが、最新の教科書になるのです。

植物状態で、100%回復は無理。。と言われていた患者さんであったとしても、きっと想いは持っているし、伝えたい気持ちはある。。

だから、関わる人の想いや動きかけで、奇跡的な回復が可能なのです。

きっと、それは奇跡なんかじゃなくて、回復する道は、必ずあるのです。

どんなに医療が進歩して、機械が進歩しても、人間にしかできないことがある。

想いがあれば、きっと大丈夫。。

母は今、実は、ひとりで着替えもしにくい状態です。

以前にも書きましたが、もう、15年くらい、良くなったり、悪くなったり。。を繰り返しています。

食事とお手洗い以外は、ほとんど寝ている状態ですが、父曰く、私が行くとあきらかに元気になるそうなので、帰省するたびに、うちに連れて帰ってあげたい。。と思うんですが、

以前のように、お教室に連れていくのは難しいかな。。という状態なので、

なんとか、もう少し回復させてあげてから、うちに呼んであげようと、がんばろうねと、語りかけています。

山元先生や、紙屋先生のお話を聞いていると、

うちの母なんか、まだまだ、「脳」が回復する可能性がある！ って、勇気をいただけます。(*_*)

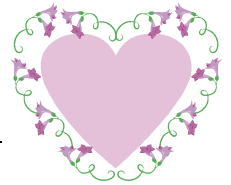
父が介護に疲れて、「あきらめかけている」というか、「余裕がない」ので、何とか、何かできる方法を、ずっと、模索しています。 「あきらめちゃダメなんだ。。」

母の場合、本人も「あきらめている」ので。。。ハッパをかけてあげないといけないんですよね。。

母に、奇跡が起こせたら、「奇跡が奇跡でなくなる日」を迎えることができれば、ドキュメンタリー映画ができるよね♪
なんて、自分にハッパをかけています (*_*)

「《想い》によって、奇跡が奇跡でなくなる。。《関わり》によって、奇跡が奇跡でなくなる。。 その日を信じて。。。」

つき。。 なので、お正月に母とトランプができたのは、本当に本当にうれしかったんですね。
母の場合、「からだ」のどこが悪いというのではなくて、
あきらかに「脳」なので、「治る」と思うんです。



「脳」のストレスによって、本人の自覚がないうちに、いつのまにか「からだ」が悲鳴をあげている。。

そんな例が、たくさんあります。 からだに出てきて初めて、ストレスの大きさに気がついたり。。

頑張りすぎてしまう方。。 がまんしてしまう方。。 気を遣いすぎる方。。 無理をしているつもりもない方。。

もし、からだのどこかが悲鳴をあげたら、「脳」のストレスを疑ってみてください。
そこに、悲鳴の元があることが、多いのです。

母の場合も、私の目には、あきらかな「ストレス病」です。ストレスがこれほどからだに現れるのかと、驚くほどです。
母のストレスを できるだけ、できる限り、取ってあげられたら。。。 回復する。と、信じています。

《再び、断食合宿。。 (*_*)》

10月に合宿をしたメンバーと、1月19～20日に、24時間だけの合宿をしました。
「もう一度、出したい! (*_*)」という要望があって、金曜日に「自主断食」ができる方限定で行いました。

お部屋の関係で、みなさんにお知らせしないですみませんでした。 <(_)>

土曜日の15時～日曜日の15時まで。

1日目は、チェックイン～お風呂～自力整体～ろうそく実技～こんにやく湿布～就寝
2日目は、講義・お話～11時～明けのお食事 というシンプルなスケジュールです。

ちょっと実験的な要素もあったんですが、思ったより、大成功でした。 (^)/

みなさん2回目なので、「不安」や「緊張」がほとんどなくて、「これだと気軽にできる」と好評でした。

私自身も、年末年始の「食べ過ぎスパイラル」～なぜか食べてしまう・からだが重い・気持ち悪い・頭痛がする・
テキパキ動けない・お腹ぼっこり・目も見えにくい・でも、またなぜか食べてしまう・・・(△_△)(△_△)(△_△)

から、抜け出せなくて、「おバカな脳みそ」と、「いやしい口」に、ほんと、困ってたんですが (^_^);
この断食で、やっと、リセットができました(^)/

「断食するぞ」と思ったら、切り替えられるんですね。。ほんと、不思議~~~~~ (●^o^●)

お正月のあとの、断食合宿はいいですね♪ (来年もやろうかな (*_*)

「少食」にシフトするための、きっかけとして、「食べ過ぎ」をリセットする手段として、
やっぱり、断食合宿は、いいです。自力整体の気持ちよさや、効果を上げるためにも!

たくさんの方に参加していただきたいし、気軽に回数多くできたらいいな~と思うので、

5月17日(金)～19日(日) ローフード断食 (まず、ローフードで練習しましょう)
6月14日(金)～16日(日) デトックス断食 (土日のみの方は、金曜日にローフード自主断食)
7月 6日(土)～ 7日(日) デトックス断食 (金曜日に自主断食できる方限定)

の日程で行います。 ご希望の方は、今からスケジュール空けておいてくださいね(^)/

土日より、やっぱり、2泊3日の方が、「日常から完全に離れられる」という、大きなメリットはありますね。
「脳」の脱力には、2泊3日がおすすです(*_*)

「人間の《脳》は、複雑、繊細だ。でもでもおバカだ 上手にだまそう (*_*) 」 by misa.

《再び、断食合宿。。 感想(*^_^*)》

尾崎 美砂子 2013 1月23日

断食合宿は2回目です。前回は自主断食がしんどくて、今回、尾崎先生から「無理しないでいいよ」と言われていたので、1日目はりんごや、具なし味噌汁、豆乳ヨーグルトなど、結構食べていました。しかし、結果は、前回の合宿と同じで、明けのお食事を撮っていると、宿便、出ました!! (*^_^*)

前回、辛い思いをしても、今回、楽に断食しても、結果は同じ。。。なら、楽に断食してもいい、と分かったのは、大きな収穫でした。



「明けのお食事風景」ごちそうでしょ(´▽｀)

今回は、2回目ということもあり、緊張せずにリラックスしてできたということが、大きいと思います。「断食の成功には、脳の脱力が要る!」というのが、良くわかりました!

今回は、1泊2日といっても、時間になると、まるまる1日。気楽に、気軽に参加できて、よかったです。合宿から家に戻っても、何故かうきうきした楽しい気分が続いて、「断食ハイ」になっていました (*^_^*)

尾崎先生は、準備等、大変だったのではないかと思います、ありがたい気持ちでいっぱいです。尾崎先生、参加された方々、充実した時間をありがとうございました <(´▽｀)>

今回は、2回目の参加でしたので、気分的に楽に望めました。金曜日の自主断食も、果物は食べても構わないとの事だったので、前回ほど自分を追い込まずにゆったりと過ごせました。皆さんのお話を聞いていたら、どなたも痛みを抱えて、自力整体を始めていらっしゃる方が多いのだと感じました。私は、健康の為はもちろんですが、痩せたいとの願望で。(合田先生に久しぶりに会った時に、凄く痩せていらしたので(*^_^*)でも、始めるまでにはそれから1年の歳月が経ちましたが。)私は、幸いにも、少し膝が痛いときがありますが、他に身体に特に痛みはありません。体重も理想的に減っていき、今の私の姿が、ベストコンディションかな?と思います。ただ、毎朝起床してすぐ排泄がないのが、悩みです。前には、出勤までには、ほぼ排泄がありました、ここ最近是不規則です。

今年の目標は、毎朝定時に起きて、二度寝しないこと!!! 今年もだいぶ過ぎましたが、私の課題です。それから、日が経つにつれて、自分に甘くなってきたように思います。前は必ず午後6時までには、夕食を済ませていましたが、最近は、6時を過ぎて食事をしたり、お菓子をこれぐらいは構わないだろうと、つい甘い物を食べてしまいます。それなので、今回の断食合宿で自分の身体をリセットする良い機会になったと思います。

尾崎先生、いつもご準備等大変だと思いますが、お世話になり、ありがとうございました。また、色々なお話を聞かせて頂き、ありがとうございました。次回も宜しく願いいたします。また、一緒に参加された皆さん、楽しいお話をありがとうございました。また次回一緒に参加しましょう。

本当に、当たり前のことですが、みなさん、それぞれ、それぞれ、違うんですね(*^_^*)

当たり前のことなんですか。。。(*^_^*)

たとえば、「自主断食してください」と、ひとこと言っただけでも、捉え方が、本当にそれぞれちがう。。。(*^_^*)

- * 自分を追い込んででも、辛くても、完璧に実行しようとする方。
- * 「これくらいいいよね♪」と、自分に素直に(甘く?)なれる方。
- * 「あ~~~~っ 食べてしまった~~~~」と、罪悪感にさいなまれる方。 etc. 面白いですよね~~☆

いいとか悪いとかではなくて、そんな「自分への対応の仕方」が、そのまま、その方の、健康状態とか、こころの状態に表れているんですね。。そして、きっと、ご本人が一番 気が付いていないかも。。。と思うことも多いのです。

ということは、私も、自分自身のことは、「錯覚」や「思い込み」や「美化」があるかもしれない(*^_^*)

そんなことを、客観的に、お互いに 刺激あって、気が付いていく。。。合宿って、そんな場でもあるんですね(*^_^*)

みんな、自分が「ふつう」だと思っている(●^。^●) ひとりひとり、こんなに違うんだ~~

合宿って楽しいですよ☆

「みんなちがって、みんないい。(*^_^*)」 こんな標語? ありましたよね (*^_^*)

今回は、二回目になります。便秘歴30年です。(*^_^*)

先回は、断食明けの食事も、立派に節制できたとは言えなかったため、今回は緩めにやってもいいかな、というくらいの気持ちで参加しました。前日の自主断食の日も、酵素に加えて、お昼に軽い食事をとるなどし、夜は野菜スープで済ませました。

夜は友人とジャズのライブに出かけ、2時間立ちっぱなしでした。

が、疲れも全く出ず、空腹感もなく、快適でした。

ただ、午前中、酵素を飲まずにいると、空腹感がひどく、断食中の空腹感を無くしているのは酵素なんだということが解りました。(*^_^*)



自家製梅干しとお味噌



二日目(土曜日)は、おなかも空いていないのに、お昼に無農薬カリフラワーを少し 食べてしまいました。カリフラワーを子どものスープ用に茹でて味見すると、すごくおいしくて、つい、食べてしまったんです。今、私がかリフラワーを食べたのは、「空腹感」を満たすためじゃなくて、「幸福感」を味わうためなのだ、いつもの食事も、空腹感から、というよりは、幸福感や、満足感を得る目的で、私は食べるんだ、そういうことを感じた出来事でした。

それからは酵素のみで、三日目、10時の明けのお食事まで、全く空腹感を感じませんでした。

皆さんが、またまた会心の「デトックス」を果たされている中、私はやはり排便なし。(;>_<) 自分のことより、なんだか、排便のないことで、みんなの空気を乱しているような、妙な罪悪感にとらわれたりしながらも、いやいや、人と比べず、この子(私の腸)を褒めて育てなければ!という想いで帰途につきました。(*^_^*)

明けのお食事を、ちょっと時間をずらして全部食べると、今度は「食べ過ぎ」な感じがし、気持ち悪くなってきました。それでも排便は来ず、思い切って、豆腐や、玄米おにぎり、ハウレンソウなど、いろいろ食べてみましたが、やはり排便はなく、もう無理だと判断し、19時には、いつもの便秘薬を飲みました。(;>_<)

(一日一回の排便がないと私は、凄く不快を感じるので)

その結果、夜中の1時ごろ排便がありました。みんなのような水様便ではなく、しっかりとした形がありました。

自分としては、すっきりとした排便でした。

結果としては、排便はありませんでしたが、私は満足です。(*^_^*)

年末年始の暴飲暴食で リズムの崩れた胃腸をリセットできましたし、体調もいいです。

何より、尾崎先生を初め、皆さんのお話が 私には栄養になります。

今回は仕事上のトラブルを抱えたまま、参加日を迎えてしまったため、気持ちが解放されず、残念に思っていたのですが、自力整体で脳をほぐしたり、尾崎先生の経験談をお聞きしているうちに、その対応策も見つかり、心も平安です。

私の今年のテーマは、『スローライフ』です。何より、体にとって有害なのは、ストレスだと思います。

ゆっくりしていねいに生活をし、行動を選択し、出来ないことはできないとあきらめること。

好奇心旺盛な私には、出来そうではできなかったことです。

食生活も無理をせず、良いものを少量摂取し、今年中には、糖質を制限した食事に変えていきたいと思います。

早速 教えていただいた 『脳はバカ、腸はかしこい』 読みました。

うすうす、「かもな～」と思っていたことが書かれていて、しっかりと納得できました。

この藤田先生のキャラがまた面白いですね。(*^_^*)

自分の体験からも、腸の調子がいい時と悪い時では「性格の差」があるのは解っていたので、

「腸内フローラ」の大切さをますます感じています。

私史上、一番腸に効いたのは、豆乳ヨーグルトと玄米の組み合わせなので、

今後は、まず、この二つを続け、腸の調子を良くしていきたいです。

あと、「無農薬にこだわる生活」も今、始めたところですが、子どもと、未来の孫!のためにもこれから続けていきたいです。

思えば、「一日一回必ず外食」「超仕事中心生活」をやめてから、まだ3か月。

無農薬生活には外食生活以上にお金がかかり、手間がかかりますが、

手作りの喜びとか、土の恵みをいただく満足感がありますね。時間がかかる作業なんだと思います。

藤田先生が言うような「糖質制限」までには程遠いですが、表面からではなく、今度こそ、

「自分を作っている根っこ」から変化させていきたいので、まずは、「生活リズム」をゆっくりにするのと、

「豆乳ヨーグルト・玄米」から始めたいと思っています。

「幸せをつくっているのは腸(*^_^*)」

*「脳はバカ 腸はかしこい」より

日

「断食」をするたび、その都度、その都度、からだや心の状態が違いますし、いつも新しい発見があります(*_*)
 体調はその都度違うので、当たり前なんです。。
 予想もしていなかった反応がおこることもあったり、楽しいです。



私の今回の断食は、断食期間中よりも、その後の1週間に「変化」を感じました。

前回の断食後は、1週間の食生活のお約束（1週間はお肉やお魚は食べない）が守れなかったんですね。

水曜日につい、食べてしまって^_^;、実は前々回も守れなかったんです^_^; でも何ともなかったんですが。。
 それが、今回は、きっちり、守れたんです。 しかも、自然に。

初めの3日間は、油ものや、お菓子や、お豆までダメで、1週間は、お酒・たばこ・お肉・お魚がダメなんです
 が、

そういうものが、一切欲しくならなかった。 1週間以上でも大丈夫！って感じてました。

すると、めちゃ、からだのリズムがいい！

10時台に寝て、6時半に自然に目が覚めて、起きたて排便があって、「よっしゃ！今日も頑張るぞ！」って
 チャキチャキ動けて！ (*_*) お昼は、1時~2時ごろに、美味しく食べて、
 夜のレッスンも気持ちよく元気にこなして、自然に眠くなって、10時台に寝る！

お正月で崩れに崩れていた、私のいつものリズムが戻ってきて、それが、ずっと安定して続いています(*^*)v

やっぱり、食生活って、ここまで影響するんだ~~~~☆

揚げ物、お砂糖、乳製品、動物性たんぱく質、などを、いつもは適当に摂っています（乳製品以外）が、
 それを一切やめてみると、どうなるのか。 実験・体験できたことが、新しい発見で、面白かったです。

ずっと、続けるつもりもないし、きっと、無理だろうと思うんですが、
 もし、重篤な病気にでもなったら、やってみる気になりますね。 からだへの負担が本当に少ない感じです。

そば、うどんはいいけど、ラーメン・白ごはんはダメ。 パンも、バターを使っていない天然酵母のもの。
 おもち・せんべい・チョコレート・寿司・ビール・山芋・コーヒー・煎茶・炭酸飲料・スパイス・オイルドレッシングも
 X。

一般的に、「からだにいいもの」「わるいもの」と言われている食材が、
 断食後の食事の注意と、だいたい重なっていることも、興味深いです。

「え~~~~っ(+o+) そんなだったら、断食なんて、無理~~~~」って思った方！
 これは、「デトックス断食」の方です。 まずは、「ローフード断食」の方へどうぞ (*_*)

でも、あの、「どば~~~~っ」と出る!!! 感覚は、一度味わったら、やみつきですよ~~~~(*_*)

この注意は、「からだに悪影響が出る《可能性がある》」ということで、みなさんに出るわけではありません。

ちなみに、私は、普通は、何でも適当に食べてますが、上に書いた、「理想的なリズム」はず~~~~と続いています!!!

一度、こんなリズムができるからだになってしまえば、ちょっと崩れても、すぐに修正できて、
 本当にラクですよ~~~~(^)/ 「ひとごと」ではないですよ！

みなさんのからだも、そうなっていきます！

すぐには無理でも、1年後、2年後、5年後、10年後！！ 楽しみです！(´▽`)/

この「ラクさ」「軽さ」「氣力がみなぎる感じ」を、みなさんにも、ぜひぜひ味わっていただきたいんで

す！

《 矢上先生 香川講演会！！ 》

1月27日（日）矢上先生が、高松にいらっしやいました！
毎年来てくださって、今回で、4回目。

今年は、時間も、6時間と長く、費用も安くはなかったのに、
予想に反して、総勢、なんと54名も参加してくださいました！

80畳あれば十分だろうと、和室を予約していたのですが、
ほんとうに、お断わりしなければならなかった方も
何人かいらっしやったくらいで。。 申し訳なかったです。

54名中、ナビゲーターが26名。一般の方が28名。ちょうど半々でした。

愛媛・徳島・高知・岡山・広島・神戸・遠くはなんと！岐阜県からも、ナビゲーター仲間の方々が参加してくださ
って、

本当に、嬉しい限りでした。

♪ 講義3時間半 & 実技2時間、一般の方には初めての長さだったと思いますが、「詳しく学べてよかった」と好評でした

講義の内容は、 「寝たきりにならない方法」 ⇒ 水分量・筋肉量を、ふやす、維持する方法。
「気の実験」 「実技を効果的にするコツ」(*^*)v

みなさんは、自分の「体温」「体内年齢」「体水分量」「筋肉量」等、ご存知ですか？

「体温」・・・朝、起きて体温を左右の両方の脇で、測ってみてください。

私は、お手洗いに体温計を置いていて、ゆっくり測って、カレンダーにつけています。

これなら、ずぼらな私でも続けられています (*_*)

ちゃんと睡眠が足りている日は左右、揃っているんです！ で、今はほとんどの日が36.8～37.0！

起きた途端に、シャキッと動けます(*^*)v 自力整体を始めて、0.5度は上がりました！

35度台の方、意外に多いですね。体温低いと免疫力が下がりますよ～～ ガン細胞も35度が好きだそうです！

生徒さんの、ほとんどの方が体温上がってます！（すごい方は、1度以上上がってます！！）

2週間～1か月くらい、続けてチェックしてみましょう！(^)/

同じように、「体水分量」！ いつもお教室に「インナースキャン」（体組成計）を置いています。測ってみてくださ
いね！

あなたの水分量は??? 水分量も、毎日測ると面白いです(^)/

赤ちゃんは80% ご老人が40%台。 さあ、まだ測ってない方、どうぞ！

これは、「細胞《内》水分」が測れるんです。「細胞《外》水分」は = 「老廃水分」「水毒」です。

なので、多い方がいいんですね。

自力整体を始めて、手や足のカサカサが無くなった！ とか、リップクリームや、ハンドクリームが要らなくなっ
た！

っていうお声もよく聞きます(*_*) 「潤い」のあるからだになりましょう！ まず、チェックから！

もちろん、お肌や髪の毛も違いますよ～～☆

「筋肉」のつけ方・・・また詳しく、お話します～～～(^)/

講演会が終わって、あと、ナビゲーターばかりで、お鍋を囲んで懇親会。

外を見たら、この香川に、雪が降ってて、びっくり！！

全部が無事に終わって、外へ出て、
ホッと息をついて、空を見上げたら、なんと、満月～～！

空気がし～～んと澄んでいて、

うっすら積もった雪が、月の光に照らされてキラキラ光って。。

こんな幻想的な月。。。！

なんか、幸せ～～～☆ に浸って、うちに帰ったのでした。



香川ハピデす♪

よろしく♪

(この中にいない人もいま

すか)

あ〜 いい1日だったな〜♪

「鍛える」と「氣」「絶える」らしいです(*^_^*) **じわっと、じわっと、「満たして」いきましょう。**



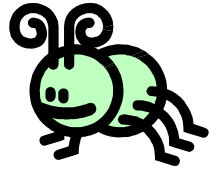
《「あくび」「なみだ」「唾液」!! (^^)/》

尾崎 美砂子 2013 2 月 4

日

西宮研修に行ってきました!!

2週も続けて、研修を受けるなんて、初めてなんです、偶然続いてしまいました (^^);



今回のテーマは「好転反応」。 と、「あくび」「なみだ」「唾液」(*^_^*)

皆さん、自力整体の時、「あくび」出ますか? 「なみだ」出ますか? 「唾液」は???

初めての時は、出なかったけど、3回目・4回目・5回目くらいから出るようになった。という方、多いです。

「あくび」が出たら、「なみだ」も出てくる。

そして、「唾液」も出るようになったら、しめたもんです (*^_^*)

「唾液」は、ず~~~~と前から、お話していますが、「リラックス」の証拠。副交感神経優位の証拠です。

私が、そんな知識がなく、実技の休憩の時に「唾液」が湧いてくるのを感じたとき、もう、6~7年前ですが、「なんだこれ??」って思いました。「これはきっといいことだな。。」調べてみると、「唾液」の効能がいっぱい。知っているようで曖昧だったことが、確認できて、「やった!」と思った記憶があります。

なので、あんまり、先々に、「こうなったらいいですよ」とか、「だんだんこうなりますよ~~」とか、言わずに、「自分自身で 発見!」した方が、本当は「感動」が大きいんですよ。。

まだ養成生だったころ、「あれ? 仰向けでラクに寝れてる。。」矢上先生にお訊きしたら、「猫背が治ったんだよ」「きゃ~~~~☆ そうなんだ~~~~☆」 それだけのことで、感激していました。

今は当たり前になりすぎて、「初心」を忘れてるな~~~~。

あまり、「答え」を言わずに、自分で「発見」していただいた方がいいなあ~~と改めて反省しております。

昔からそうなんですよね。。 息子が幼稚園の時、みんなで一緒に歩いていて、「ミノムシ」を見つけた。

「見て!見て!みのむし!!!」 と息子にきゃ~きゃ~言ってみせる。息子は「は~~~~ん」 (^^);

厳しい園長先生に、「なんであなたが先に見つけるの??」「こどもの後ろから歩きなさい!!!」とお叱りを受けました。

これを「ミノムシ事件」と呼んでおります。 まだ、その「いらんお節介」が治ってなくて、すみません (^^);

あんまり言わないようにしますね (^^)/ 自分で「変化」を感じてください。いっぱ~~~~いありますよ♪

で、報告ください。「これってもしかしたら、自力整体のおかげ???'っていうこと発見したら、教えてください(*^^)v

「唾液」。。 そういえば、ダンスのステージの時、口がカラカラになる。

「笑って!笑って!」って思うけど、「ニッ」って笑ったら、唇がそのまま歯にくっついて、閉じれなくなる。。
っていう経験あるんです。 それは「そうかっ! 緊張しているからなんだ!」 発見! です。

自力整体の時、初めは「休憩」の時だけだった。

「最後の休憩で、唾液が湧いてくるかどうか」 がその日の実技の「成果」の目安にしていた時期もありました。

自力、3年目くらいから、休憩以外の時でも、唾液が湧いてくるようになった。

そして、だんだん、自力していない時でも、湧いてくるようになった。

暑い夏の日でも、絶えず水分の補給をしなくてよくなった。(外で野良仕事した時は別ですが)

5年目の春、矢上先生から、「水分を摂りすぎない方が、お肌がきれいになる」と言われ、「ウソやろ~~」と思いながら
ペットボトルを持ち歩くのをやめたんです。 実技中に必ず摂っていた水分もやめた。

すると、本当に、お肌が変わってきた。 唾液がよりすごく湧いてくるようになって。

先生にも、「体内で水分のリサイクルをしてるんだね」なんて言っていただきました。

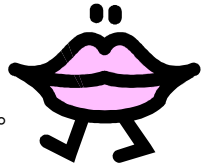
今では、実技中、いったん唾液を飲み込まないと、喋れないくらい、どばどば(笑)湧いてきます(*^_^*)

矢上先生は、「よだれ」とおっしゃいますが(笑)、そんな感じで、やばいくらい湧いてきます。

「からだ」って、ほんと、正直。 やればその分、変化する。 観察・発見・感動！ by misa

《「あくび」「なみだ」「唾液」!! 2 (〇)/》

尾崎 美砂子 2013 2月4日



「唾液」、追加 (*_*)

体内水分、老廃水分ではなく、「細胞《内》水分」は、加齢とともに、減ってきます。

唾液も同じなんです。目の水分が少なくなると、老眼。

若い方でも、眼を使いすぎると、「ドライアイ」。ここ数年、「ドライマウス」という言葉も、聞きます。

先日、「ドライマウス」で、とてもお辛い方のお話を聞きました。

「唾液」が出なくなるとどうなるのか。。。？

口が渴くと、のどが痛くなりますね。(口呼吸の方も注意!)そして、口内炎のようなブツブツがいっぱいできてきて、痛くて、モノが食べられなくなるそうなんです。その方は、30kg台まで体重が落ちてしまって、筋肉も落ちてしまって、動くのすら、辛くなり、おうちにじっとしておられるのこと。

お知り合いの方から、ご相談を受けました。

初めは、お医者さんに行くと、口内炎と言われ、ビタミン剤とか、を出されただけで、

「ドライマウス」ということがわかるまでに、長いことかかったそうです。

口が渴くので、水分を摂るんですが、渴きはおさまらず、どんどんいくらでも水分が欲しくなる。

そうすると、頻尿になり、冷えやむくみがおきてきて、だるくなり、また動けなくなる。。

「唾液が出ない」ということだけで、こんなに大変なんですね。。。。

当たり前のように、私たちのからだは毎日、24時間、そう、当たり前のように、機能してくれている「しくみ」は、本当に、大切なものばかりで、その「機能」が動かなくなって初めて、ありがたさに気付く。

唾液が少なくなると、虫歯も増えます。殺菌作用が強い。「ツバつけときゃ治る」は、本当なんですね。

「唾液が出るようにするにはどうしたらいいんですか？」と訊かれ、「自力整体です!!!」(*_*)

でも、その方は遠方なので、(徳島まで飛んで行って、私の唾液を分けてあげたいくらいの気持ちです(*_*)

あごの下「唾液腺」をよくほぐして下さるように、指や手首も、よくほぐして下さいとお伝えしました。

「あごの下」(前～えらの下まで)をほぐすのは、前から、直井先生には、教えていただいていた、本当にいいんです。

初めは痛かったけど、内臓全般に繋がっているらしくて、色んなところが柔らかくなり、唾液もいっぱい湧いてきます。

もうひとつ、ご年配の方は、だんだん「嚥下(えんげ)障害」がでてきますね。「飲み込み」にくくなります。その対策にも、「唾液」が関係していますね。ほんと、唾液ってすごいです。

ほんとにカンタンで、どこでもできるので、あごの下をしょっちゅう、ほぐしてみてください!

それだけでも、じわ〜と唾液が湧いてきます。

唾液が湧くということは、からだの中の、あらゆる「分泌物」・・・胃液や、腸液、胆汁なども増えるそうなので、

「潤い」のあるからだ、「水分量」の高いからだになります!

「水分量」と「筋肉量」も、比例しています!

いい水分は、「筋肉」に蓄えられるんですね。

「脳」の「水分不足」は、認知症の原因にもなります。

きゃ〜☆☆ 全部、全部、つながってます!!!

自力整体で、あくび出して、涙出して、唾液出して! あごの下をほぐして、さらに唾液を出して!

そんなことが全身につながっていくんですね!

矢上先生は、水分を「皮膚」からも吸収させるために、朝、お風呂に入られるそうです。

さらに、前日にサウナにちょこっと入って、毛穴を開いて、汗をかきやすく、吸収しやすい皮膚を作っておくそうです。

私は、サウナは入ってませんが、「朝風呂」はよく入るので、よかったんだ〜☆☆

このあいだ、お風呂上りに測ったら、水分量、「65%!!!」最高新記録です! (お風呂上りは高くなります)

す)

「生きてるだけで、もうけもん。」

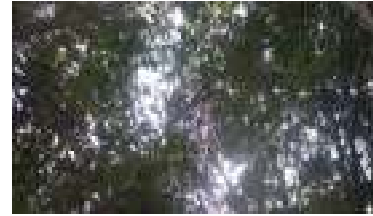
ちゃんと働いてくれるからだし、感謝・感謝☆

by

misa

《 51歳になりました。(*^_^*) 》

尾崎 美砂子 2013 2月10日



今日は1日中、ずっと、畑にいました。

いつのまにか、春を感じさせる、「風」と「光」のなか、気持ちいい 幸せな1日でした。

ずっと、お休みがなかったので、「今日くらいうちのんびりしたいな。。。」という気持ちもあったんですが、

前から、「今日は《落ち葉集め》をする」って、決めていたので。（っていうか、今日しかする日がない!^^;)）

雨、降らないかな〜と、主人に悟られないように、考えたり^^;、していましたが、

畑に行くと、元気出るんですね〜♪ほんと、ちょっとアタマ痛かったりしたんですが、治っちゃう♪ 不思議です☆

農閑期の、冬の、恒例の作業で、山の恵みの落ち葉を、少し分けていただいて、トラックで何度も往復して、

畑の隅に運んで、山積みになります。そこにぬかを混ぜて、自然にまかせて、2~3年で、いい「堆肥」になります。

木漏れ日がきれいな 林の中で、落ち葉をかき集めると、落ち葉の下から、天然の「腐葉土」が出てくるんですね。

微生物がいっぱいいる、いい〜感じの「堆肥」です。

朽ちた枝なんかも いっぱい落ちていて、拾い上げて握ってみると、ぼろぼろと手のひらの上で崩れていく。

「この、枝や、土になりかけている葉っぱは、何年経ってるんだろう。。。」 2~3年? いや、5年? 10年以上?

毎年、毎年、葉っぱが落ちて、寿命がきた枝が折れて、落ちて、朽ちていって、何年もかかって、土に戻っていく。

その「土」から、また新たな「いのち」が生まれて、育まれていく。

そんな、「地球」の「いのちのリレー」が、何年も、何億年?も。。。ず~~~~~と繰り返されているんだな。。。

私たち人間も、その「いとなみ」の一部で。ただ、同じように「土」に還っていただけなんだな。。。。

って考えたら、何も恐れることはないんだよね。。。って、林のマイナスイオンの中で、ひとり、考えていました。

すると、やっぱり、わたしたちは、「生きている」んじゃなくて、「生かさせていただいている。。。」

いろんなものに、あらゆるものに、感謝。。。。

お誕生日って、「親に感謝する日」っていうじゃないですか。。。ふと、親にも感謝。。。したくなりました。

帰ってから、電話をして、「産んでくれて、育ててくれてありがとう」って言ってみました。初めて。

「おまえは親孝行や」と、想像以上に喜んでくれました。

初め、「今日何の日か、覚えてる?」って訊いたときは、5秒くらい悩んで、

「チョコレートもらう日やったかな?」と言われて、ずっこけそうになったんですが。。。^^

後日、21日が主人のお誕生日で、その日も「落ち葉集め」をやって、私から義父母にお礼を言ったら、

「わたしたちも、いい《堆肥》になりたいです。」 とメールがきて。。。涙が出ました。

《 かずのおばあちゃん 》

尾崎 美砂子 2013年2月14

日

昨日、103歳のおばあちゃんにお会いしてきました。
ひらがなで、「かずの」という、可愛らしいお名前の、おばあちゃんです。
お名前だけじゃなくて、本当に可愛らしいおばあちゃんでした。

103歳。。。ちょうど、私の倍、生きておられるんですね。。
私の倍。。。 途方もない時間に感じます。



すご〜〜く久しぶりのお友達に、会いに行ったんですね。 そうしたら、「うちのおばあちゃんに会ってくれる？」
「自慢のおばあちゃん、103歳なの。。。と言われて、びっくり。
お会いしてみて、またまたびっくり!! どう見ても、80代。。。?? 前半。。。??
お肌はつやつやしてらっしゃるし、髪の毛も、歯も、腰もしゃんとしていっぱいします。

「最近、横になってる時間が増えたので、寝たままでもできる、何か、教えてあげて欲しいの」と言われ、
指をもんだり、ほぐしたり、握ったり。。。 とかお話すると、「やってますよ」とにこにこして答えられます。

そうなんです、お肌や、髪の毛うんぬん。。。より、何より、ずっと「にこにこ」されているんです。

「教えてあげる」気持ちでお会いした自分が、恥ずかしくなるくらい、「教えていただくこと」ばかりでした。

明治40年生まれ、（私の方が忘れてる(+o+) かずのさんはちゃんと言われたんですよ）
生年月日も覚えてらっしゃって、「この間、103歳になりました」と。
「好きな食べ物は何ですか？」 「なんでも美味しいです」
「ご兄弟は??」 「12人」 「12人のいちばん上なんです」 (ひょえ〜(°o°))

「おばあちゃんの楽しみってなんですか？」とお訊きたとき、
「家族のみんなが、幸せなのが、わたしの楽しみです。」と。

頭が下がりました。
「楽しみ」って、「食べること」とか、「テレビを見ること」とか、そんな答えを想像していたので。。

楽しくて、かれこれ、小1時間、お話していました。
近くに、お年寄りがいらっしゃる方は、想像しやすいと思いますが、103歳ですよ。。。

103歳で、普通に会話ができるんです。 ふつう、質問とはちょっと違う答えが返ってきたり、
同じことを、何回も繰り返したり、言葉が出なくて、つまったり。。。 何回も聞き返したり。。。
違うんです。 即答。 ちゃんとツツツマが合う。 会話が成り立つ。 耳も遠くない。

お手洗いもひとりで歩いて行かれます。 なんと、去年まで、畑に行っていたとか。(°o°)
でも、最近、「着替え」がちょっと、不自由になってきて、手伝ってもらわないといけない。
それが、「申し訳ない、申し訳ない。」とおっしゃるんです。

とにかく、下のご兄弟のお世話をしながら、育ち、人のお世話ばかりして、自分は、
「人の世話にならずに、できることはすべて自分です」という感覚が徹底してらっしゃるな〜と感じました。
「もう、今だったら、少しくらい、甘えてください」と言ったら、また にこにここと笑われました。

私が行った時は、ベッドに寝てらっしゃったんですが、片手をベッドの手すりにかけて、からだを起こしてこられるんです。

自力で。です。 ふつう、横向きになってからでないと、起きれないです。
友達によると、パンツを履きかえるときも、足を垂直にひょいっと上げられるそうです。 素晴らしい、腹筋・背筋!

あんなおばあちゃんになりたいな〜 「自慢」なんて言ってもらえる、「可愛いおばあちゃん」

人に頼らず、自力で生きていける、おばあちゃん。

目指します (*_*)

「 **生命力** 」 は 「 **精神力** 」

by misa

《 気が落ちる 》

尾崎 美砂子

2013 2月21日

先日、たった1本の電話で、どひゃ〜〜と落ち込んでしまいました。

自分で言うのもなんですが、私、あんまり落ち込まないんですよ

特に、自力を始めてからは！ (*^_^*)

でも、その日は、す〜〜と、エネルギーが抜けていく。。。、というのを感じました。

「エネルギーが抜けていく。。。」「吸い取られる。。。」「(人のせいにしてますが ；) ;)

「力が湧いてこない。。。」「何にもする気が無い。。。」



大好きな オオイヌノフグリ

☆

なんなんでしょうね〜(+o+) あの感覚。 恐ろしいです。。。 たった1本の電話で。。。 (+_+)

「時間が宝」なのに、「何にもできない」「考えられない」 涙がぽろぽろこぼれてきます。。。

でも、いい経験をしました。 「エネルギーって何????」

「エネルギーって湧いてくるもの」って思っていました。 「吸い取られるもの」でもあるんですね〜^_^ ;

こんなに短時間で、抜けるんですね〜~~~~^_^ ; ほんと、風船みたいに。カンタンに。。。

その夜、幸いにも、レッスンがあって、「やっぱり、いつもより気持ちよくないな〜」と思いながらも、終わってみると、す〜〜と、風が通って、少し、エネルギーが戻ってきた。。。 うん。。。 半分くらい。

その夜、もう、何にもしないで、何にも考えないで、寝て、幸せにも、次の朝もレッスンがあった！

「昨日より気持ちいい〜〜♪」 昨日は実技中も浮かんだ「邪念」が、今日は浮かばない♪

終わったとき、いつもの自分に戻れた☆

はあ〜よかった〜。。。

「充電完了!!!」って感じ。

正味、24時間で、復活!! (*^_^*)v

主人に、「はやっ!!(°。°) もう、お前の心配するの、やめるわ」と言われてしまいました。^_^ ;

ほんと、すみません^_^ ; こんな、お仕事ってないですよね^_^ ;

自分を復活させて、ありがとうございました。って言うっていただいて、お金をいただくなんて。。。^_^ ; 普通じゃ、あり得ないです。。。 敏感な方は、私の不調を察知されていたかも。。。 申し訳ありません(>_<)

ジェットコースターのように、どひゃ〜〜と落ちて、また、ふ〜〜と戻りました。(*^_^*) 色んなこと、気づきました。

*いくら、からだか「元気」でも、ところが、落ちたら、何にもできない。。。

*少々、からだか不調でも、ところが元気だったら、たいいていのことは、できる！

そして、*その落ち込んだ問題自体は、全く解決していない！ んです。 状況は何にも変わっていない。

そうです！ こっちの「受け止め方」が変わっただけ。

*どうして、あんなに落ちこんだのか。。。 ?

よく思い出して、分析したら。。。 感情的にわ〜〜となる自分をコントロールできなかった。 だけ。

*どうして、状況は変わっていないのに、受け止め方を変えられたのか。。。 ?

その状況を、冷静に、客観的に、見れるようになってる！ 「どうしたらいいか？」を、落ち着いて考えられる。

ぶっちゃけ(*^_^*) どうでもよくなったんです。

「私の力の及ぶ範囲じゃないな」とか、「でも、できることは何か。。。"

でも、その問題を、ほおり投げるんじゃなくて、落ち着いて、立ち向かっていこうという、姿勢がうまれてきた。

そうすると、「気を吸い取られる」ことが、なくなったんですね(*^_^*)

すごいな〜〜と思います。。。 自力整体で、どうして、そんな現象がおこるのか。。。

ぱんぱんになって、うわ〜〜と暴走していた脳が、 だんだん、す〜〜と軽くなっていく。。。 のがわかりまし

た

「からだ」も「脳みそ」も脱力できたら、コントロールできる

by misa

《 気が落ちる 2 》

尾崎 美砂子

2013 2 月 21 日

「すべてのことは、受け止め方次第」

「幸」も「不幸」も、感じ方しだい。

よ~~~~く、言われることですよっ

「相手は変えられない」

「自分を変えるだけ」

よ~~~~く言われることですよっ!!

でも! でも! わかっちゃいるけど! なかなかそれができないんだ~~~~!!!
 という方、多いと思います。(*^_^*)

自分の周りの状況に、ネガティブな感情が湧いてきてしまう方。。
 その状況に、自分をコントロールできないで、負けそうになってしまう方。。

その状況が、こころにも、からだにも、悪い影響を及ぼしてしまっているだろう方。。

からだの「サイン」を無視しないように。。。受け止めてあげてください。そして、対処方法を探してあげてください。

きっと、ストレスのない方はいらっしやらないです。多少のストレスも必要かもしれません。
 でも、ほとんどのストレスは、回避した方がいいタイプのものだと思います。

ストレスからどう逃れるか。。。。

たとえば、仕事を辞めるとか、その環境を変えることができれば、それが一番いいですが、

環境を変えることができない場合は、「受け止め方」を変えるしかありません。

アタマでわかっているけど、それはカンタンなことではなくて。

「ちくしょ〜!」「このやろう〜!」「ばかやろう〜!」と怒鳴りたくなったりします(*^_^*)

私も、落ち込んでるとき、心の中で、怒鳴ってました。(*^_^*)

でも、その「受け止め方を変える」のに、自力整体がお役に立ちますっ! 実感ですよっ!

そんな、

湧いてくる感情に、罪悪感や、否定的な感情をもたなくても、いいそうです! それは、自然な感情。

湧いてくる感情を、肯定的に受け止めてあげて、自力整体の間、「脳」をからっぽにしてください。

でも、気になることは、自然に、脳に、浮かんできてしまいますよね。脳みそのどこかに、ずっと引っかかっている。

その、浮かんでくるのも、自然なこと。

で、「浮かんできたら、捨てる」 また「浮かんで来たら、捨てる」を繰り返すんです。

「気持ちいいこと」に集中してあげる。浮かんできた思考を、それ以上進めない。これが集中するコツ (*^_^*)

そして、「脳みそ」は、「感じること」と「考えること」を、同時にできないそうです (*^_^*)

「感じているときは、考えられない。」 「考えているときは、感じられない。」 わかりますか? (*^_^*)

あなたは、感じていますか?



よもぎ☆
春がすぐそこです♪

《「なすな」に行ってきました！！(^^)/》

尾崎 美砂子

2013 3月5日

なすなって何??? という方、私の通信、読んでませんね? (*_*)
 ぜひぜひ、過去の通信もお読みください!
 (「自力整体公式サイト」でも、私の通信をご覧いただけるようになりました!)

大分県にある、「なすな農園」。 私たち夫婦が、生まれ変わった場所です。



見渡す限りのにんじん畑

なすな農園を作られた、「親方」、赤嶺勝人さんの「にんじんから宇宙へ」という本を読んで、「百姓になりたい」と言った、主人。

赤嶺さんの、お野菜は、ただ単に「無農薬」とか「無化学肥料」とかだけではなくて、パワーのある、エネルギーの高い、病気の人も治してしまう、そんなお野菜です。それだけで、びっくりするほど、リーズナブル。 こんなお野菜、なかなかありません。

主人は、赤峰さんが主催される、「百姓塾」で学んで、少しでもなすなのお野菜に近づけるような、そんなお野菜を作ろうと、努力してくれています。

それはきっと、農法もありますが、赤嶺さんの、お人柄。 農作物には、作り手の「ひととなり」が表れるといいます。

世の中、いろ〜んな、「組織」というか、「人の集まり」がありますが、私たちが知る限りでは、一番100%に近い場所です。

今回は、2年ぶりにやっと、行けたんですが、しょっちゅうお会いしてるみたいに、出迎えてくださるんです。毎年、11月に「収穫祭」 3月に「野草会」というイベントがあって、200人くらいの方が集まるんですね。そんな、いちいち、ひとりひとり、覚えてらっしゃるはずがない。。と思うんですが、娘のことを、「色っぽくなったな〜」と、にこにこして迎えてくださって、みんなでびっくり。

ご近所の方は、イベント当日(日曜日)に来られますが、遠方組は、前泊させていただくんですが、その夜も、なすなのお野菜で、みんなでおかずを作って、お米も、お塩も、もちろんなすなのもので、美味しい、美味しいお料理をいただきます。 また、それが、美味しい、楽しい、宴となり、マキで炊いたお風呂に入らせていただいて、超リーズナブルに泊めていただきます。翌日のイベント当日も、全員で、食べるものを作ります。

今回は「野草会」なので、これまたみんなで摘んだ「野草」で、おひたしやてんぷら・生での和え物などを作るんです。

「冬に溜まった毒素を、春の野草で、排出する」ことと、「冬は、緑のお野菜が少ないので、栄養素が不足するから、それを補う」という意味があります。

せり、なすな、はこべ、スイバ、からすのえんどう、よもぎ、のびる、それから、なすなのほうれん草や、にんじん、里芋などで、200人での、野外での炊き出し。 いつもながら、壮観です。

そして、めちゃめちゃ美味しい♪ てんぷらなんかも、いくつ食べても、なぜか、もたれない(油がよいからですね☆)

そして、そして、出る!!!



行くたびに、実感!
 からだが軽くなって、帰ってきます。
 野草のパワーってすごい!



ひたすらてんぷらを揚げる(*_*)



おひたしの数々☆

「その場所の波動」「その人の波動」「行きたくなる場所」「会いたくなる人」 by misa

《「なすな」に行ってきました!! (^_^)/ 2 》

尾崎 美砂子

2013 3月5日

なすなは、野草も、ちょっと違います。 遅しくて、大きい。
私も、赤嶺さんから教えていただいたんですが、
その土、土、によって、生える草が違う。
すなわち、どんな草が生えているかで、その土の状態がわかるのだそうです。

「なすな農園」の「なすな」は、あの、「ぺんぺん草」のこと。 (*_*)
なすなが生える土地は、「肥えている」のだそうです。
あと、「はこべ」が生えるところも、肥えている。



野草のことを丁寧に説明して下さる赤嶺さん

さらに、なすな農園の「なすな」は、ほっとくと、1メートルほどの背丈にもなります。(°°)
「はこべ」も、かわいくないくらい、大きくなります。
そんな、「1メートルほども、なすなが生えるような土になったら、その土は完成じゃ」と、赤峰さんはおっしゃいます。
そして、「なすな」の花ことばは、「すべてをあなたに捧げます」 そんなところに命名の由来があるそうです。

「草」ってすごくて、荒れた土地には、荒れた土を良くしてくれる、強い草が生えて、それをすき込んであげると、
だんだん、柔らかくなって、柔らかい土を好む草が生えてくるようになる。
その草が、「草の堆肥」となって、だんだんと、柔らかい草が生えてくる。
そうして、なすなや、はこべが生えてきたら、どんどん いいお野菜が育つ、いい土になってくる。

「虫」も、忌み嫌うのではなくて、「弱い野菜」について、食べてくれる。
少しの虫食いのある、お野菜は大丈夫ですが、ひどく、虫が食べたものは、
「人間は食べない方がいいですよ」と教えてくれている。

「強いお野菜」は、「虫」にも負けない。

「強いお野菜」は、「強い土」から育つ。

「農薬」や「化学肥料」は、からだに入ると、とても怖いですが、もっと怖いのは、土の微生物まで殺してしまって
「弱い、弱い土」にしてしまう。そこから、弱い野菜が育って、そうすると、虫がつくから、また「薬」で、殺す。
そして、虫もつかない、見た目はぴかぴかの野菜が出来上がる。その野菜にパワーがあると思いますか？

人間のやっていることは、愚かです。 利益至上主義の負のスパイラル。。 何かの構造と 似ています。。

* 「なすな」の魅力は、他にも たくさんあります。 みなさん、顔がいい。

お弟子さんもたくさんいらっしゃるのですが、住み込みで、お正月の3が日くらいだけのお休みで、朝から晩まで、
ずっと、畑仕事。 ごはんも 農作業後、自分たちで作り、お風呂も自分たちで薪で沸かす。洗濯なんかも、勿論自分で。
20歳そこそこの若者とはいえ、体力も、気力も、忍耐も。。 半端ないだろうかと、想像するんですが、
みんな、いい顔をされています。 弟子入りしたての時は、ちょっとひ弱な感じの子も、
どんどん遅く成長されていきます。 性格も、みなさん、誠実で、まっすぐで、凛としている。

赤嶺さんは、厳しい方です。私たちには、にこにこ接して下さいますが、お弟子さんたちには、愛ある叱咤激励が
飛びます。 「ちょっと違う」と思ったお弟子さんは、途中で、辞めさせたりもされます。

でも、お弟子さんたちを見ていると、心底、「親方」に惚れ込んで、ついて行ってらっしゃるのが、よくわかります。
権力でもない、無理やりでもない、本当の信頼関係で繋がっている、師弟関係が、ここにはあります。

赤嶺勝人さん、ちょうど、70歳。
半世紀以上、毎日毎日、畑に出てらっしゃるおからだ、
痛いところはほとんどないそうです。

いつも、にこにこ、にこにこ されている。
笑おうと思って笑っているんじゃない、心底、天職を楽しんでおられるご様子です。



「本当の笑顔は 湧いてくるもの♪」

by misa

前日の宴会。くじびきで、娘は、赤嶺さんの隣の席♪

《「なすな」に行ってきました！！(^)/ 3》

尾崎 美砂子

2013 4月10日

今回の「なすなツアー」は、初めての2泊3日。
なすなの前に、同じナビゲーター仲間の 高安さんのところにも、寄らせていただいたんです。

研修でお会いして、同じ波動を感じて、一気にお近づきになれて、お宅訪問が実現しました。

高安さんは、お米・いちご・しいたけ・自然薯を作っておられる農家にお嫁に行かれて、
ちょうど旬の「いちご」を ハウスの中で、採れたてをいっぱい、いただきました！

いちご大好きな娘は、おおはしゃぎ (*_*)

作物は、作る方の「人となり」が表れる。

高安さんとご主人が、丹精を込められているいちごは、本当に甘い！ 美味しい！

「水耕」ではなく、「地面」で、「土」で、育てられているので、パワーが違う！

しかも、ほぼ、無農薬で、手間暇をかけておられるので、安全性が違います。（いちごの無農薬は本当にたいへんで、希少！）

残念ながら、日程が合わなくて、高安さんのレッスンは受けられなかったんですが、翌日の「野草会」にも来てくれて、
なすなと高安さんも繋ぐことができ、大満足♪。



高安さんと、いちご♪

行きのフェリーで、全然連絡とってない大学の同級生に、「今から大分行くんだ〜」ってメールしてみたら、
「ちょっとでも会えないの？」って、フェリー下り場まで来てくれて！

それも、お家は遠いのに、たまたま、遠出していて、ちょうど船のつく時間くらいに、通りかかる。。という、

すごい、偶然(°。°) お互いに「鳥肌もの」でした。(*_*)

その友達と、高安さんちが、これまた近くて、翌日の「いちご狩り」にもまたご夫婦で来てくれて、

自力整体にちょっと興味があったその友達と、高安さんをつなぐことも、実現したのでした！(*_*)



高安さんのご紹介で、あの湯布院 ♪ で、超お安く泊めていただいて、

翌日のいちご狩りのあとは、これまたお友達のお店でランチ♪ もともと高松に居て、ご実家の大分に帰られて、

「なすなのお店」のお手伝いをしながら、自宅でからだに優しい、自然ごはんのカフェをされてるんです。

その名も「正直飯（しょうじきめし）」(*_*) お料理も、その方の人となりが見えますね♪

美味しかった〜☆☆

ナビの無い車で、初めてのややこしい場所に、迷わず、約束の時間ちょうどに行けて、奇跡☆

で、なすなに入って、野草採りに参加して、みんなでお料理。楽しい宴と、薪のお風呂。

もう、それはそれは、出会いっぱいの、充実しまくり！ の旅だったのです！。

そうそう、主人が、高安さんのいちごハウスに入った途端に、「は〜っくしょん！」

それから、くしゃみが止まらなくなりました。(++)

大分は、「日田杉」（日田は地名）でも有名なところで、山を見たら、杉だらけ (°。°)

高安さんも、お嫁に来た途端に、花粉症になったとおっしゃっているの、

主人も、いちごと、杉の花粉に反応したと思われます。^_^;

そのまま、なすなに行ってから、「は〜っくしょん！」が止まらないので、「親方」が、「尾崎さんどうしたんや？」^_^;

「花粉症か？」 「なすなに花粉症はいらんな〜」 「砂糖、とっとるやろ？」

と言われ、 その一言で、主人の「砂糖絶ち」が始まったんです(*^)/

お酒が飲めなくて、甘いものを、ほぼ毎日食べていた主人。

私が、何を言っても、ず〜〜〜っと、言うことを聞かなかった主人。

やっぱり、「親方」の ひとことは、重い！ 親方、ありがとうございます！(^)/

以来、もう、1か月以上経ちますが、本当に、お料理に少し入っているお砂糖以外、一切、摂ってないんですね。

好転反応かな。。というような症状も、出て、今はすごく落ち着いています。全然ちがう！

花粉症の方、お砂糖、たくさん摂っていませんか？ (*_*)

「お砂糖の 怖さ実感 実験中。工夫だけで、減らせますよ♪」

by misa



日

《「砂糖断ち」のその後☆》

お久しぶりです(*^_^*) これだけお久しぶりなのは、初めてというくらい、サボってしまいました。すみません^_^;
書きたいことがいっぱいあって(*^_^*) 頭がぐるぐるしています。 ひとつ、ひとつ、形にしていきますね

♪

さあ、前号で書いた、主人の「砂糖断ち」！

あれから、100日間、続けました(*^_^*)v なんでも、100日やってみると、何かが見えてくると言います。
何か変わったか？

まず、1か月くらいで、自力整体が気持ちよくなった！ (●^。^●)
これはすごいことなんです ^_^;



私は自力に出会って、9年。もう、初めから気持ち良くて、さらに、どんどん、どんどん気持ちよさのレベルが上がって、

こんなに気持ちいいことって、そうそうないよね！
で、これだけからだか整うなんて、なんてすごいだろう！ って年々、確信が増しているんですね。

でも、主人はちがう。全然気持ち良くなって、「ちょっとやってみようか」と週1やりだすのに、4年もかかって。^_^;
途中、遠ざかった時期があって、今また、週1ではやっているんですが、

たぶん、妻がナビであるという環境になかったら、絶対にやってないだろうし、
私が誘ってなかったら、復活しなかっただろうし。。。体調が悪くなかったら、私も、ほおっておいたと思うし。。。
きっと普通なら、一生、自力整体になんて、全く関わらずに終わったタイプだと思うんです。(*^_^*)

「気持ちいいのはいい」んだけど、「巡る」とか、「流れる」とか、「整う」とか。。。わからないと言いつけていました。

私は「どうして気持ちよくないのか」がわからないし、主人は「どうして気持ちいいのか」がわからない(*^_^*)

男と女という違いに加えて、からだの柔軟性や、食べ物の好みから、睡眠・排せつ・体温。。。思考回路。。。
エネルギーの質。。。 あらゆる点で、全く違う。

生徒さんは、どんどん、色んなところが良くなったり、笑顔になっていかれるのに、
主人はこんなに何年もやってて、「不眠」ひとつ、改善しない。(改善しても、また継続せずに、戻る。)
私は、??の連続で、あらゆる方法を模索してきました。。。。

それが、「お砂糖」がひとつの大きな、キーポイントだったんですね☆ ということがわかったんです☆
それまでの主人は、自分で甘いものを買ってきて、毎日、毎日、何かしら食べている。
シュークリームや、ロールケーキや、大福・おかし・クリームがはさんであるクッキー・チョコレート etc。。。
毎日です。小腹が空いた時や、食後に、何かしら食べる。。。
「お砂糖、摂り過ぎやで〜〜」と、何年、言い続けてきたか。。。^_^;

なすなの親方の一言で、本当に一切やめて、(親方、本当にありがとうございます!!)
「自力整体が気持ちよくなった」!!! ってことは、どんな変化が起こったか、わかりますか？
「からだが柔らかくなった」んです。本当に、触ってもわかるくらい、柔らかくなりました。
「柔らかくなると、流れやすくなる」 → 「四つん這い回しするとき、何か、カクンとなって、軽くなった」
「こんなん、初めてや」 「整った感じがする」 「気持ちいい感じが増した」 色々言うようになりまし
た。

お砂糖やめて、1か月ですよ。おそらく、極度に「糖化」していた筋肉から、糖が抜けていって、
本来の筋肉に戻ろうとしてくれていたんだと思います
そして、直井先生の「鍼」も効くようになった。 ちんかちんの筋肉が、ゆるんできた。

「眠り」が深くなり、「冷え」が改善され、「疲れ」にくくなった。。。。

で、100 日経って、再び「お砂糖」を撮った時。。。。。。 お砂糖の書が、さらによくわかったんです！ っづく。。

「幸せになるってカンタンだよ。 いつもにこにこして、いい言葉を使いな。」

それだけで幸せになれるんだよ。」

by 斎藤 ひとひ



《「砂糖断ち」のその後 2☆》

2カ月くらい経った時、主人と一緒に娘のところに行ったんですね。

5月の、初めて暑いと感じた日で、ドライブインで食事したあと、ふと、

ソフトクリームの看板（模型？）を見つけてしまった。（*^_*）

いつもだったら、速攻、買うよね〜♪ と言いながら、素通りして、お手洗いに行って、出てきたら。。。

主人が「最中アイス」をひとつだけ、手に持って立ってるんですね。

私が、最中が好きなので買った。。とか言って。。。 で、半分わけしたんです。

私もほとんど摂ってないですが、主人にしたら、3月初めになすなでやめて以来、初めて口にする「白砂糖」です。

「まだ 100 日経ってないのに。。。」 ときどきしましたが。。。 なんと、ひとくち食べて、あとは要らないという。（° °）！！

びっくりです！（° °）！！

あれだけ、大きなシュークリームなんかも ぺろっと平らげていたのに！

ひとくち食べたら、また、やめられなくなるかな、と思ったのに！

「すごい 甘いな」 「もう要らんわ」と。。。 「やった！！！」（*^_*）v

ずっと、摂ってないと、本当に、「甘さ」をものすごく感じます。 なにか、人工的な甘さ。

で、何だか気持ち悪くて、たくさん食べられなくなります。 そんな風になったんや！ やった！ と思いました。

それから、100 日ガマンして、でも 100 日に拘らずに、ずっと、自然に続いていたんですが。。。

暑くなってきて、「アイス」が欲しくなった。。。 もういっか、で、食べてみたら、

足もとや、膝がヒユ〜〜と冷える感じがしたそうです。 それ、私も経験あるので、よくわかります。

それ以来、以前よりは、各段に減りましたが、今は、ちょこちょここと食べてしまっています。（夏が終わったらアイスはやめるそうです。）

「砂糖断ち」で、軽く動けるようになっていたからだが、また摂るようになると、ちょっと、重い。疲れがとれにくい。イライラしたり、落ち込んだりしやすい。寝付きにくい。。。 目の疲れも違う感じがする。。。

いゝゝゝゝっ（*^_*）v いいぞ〜〜♪

それでも、それだけわかって、 「欲しくなる」時には、「食べちゃおう」と、食べてます（^_^）；

お砂糖、特に、「白砂糖」は、一気に血糖値を上げるので、あとに、急激に下がって、低血糖状態になり、

また、お砂糖が欲しくなる。。。 という、「習慣性」「依存性」があるんですね。

一気に血糖値が上がった時に、脳が「幸せ」を感じたり、「元気になった」と感じたりするので、なおさら、繰り返す、負のスパイラルに陥っていくのです。

主人に、「あれだけ食べてたのに、そんなにずっと止めれるもん？」って訊いたら、「やめるって決めたからや」。

いゝゝゝゝん そんなもんか。。。 （*^_*）

お砂糖について、語りだすと、一冊の本になるくらい、怖いことが、たくさんあります。

本当に、極力、摂らない方がいいと、私は思います。

お砂糖は、からだ（筋肉）を硬くします 《糖化》。（まだの方は、DVDの「ためしてガッテン！」見てください）

と、同じように、「お薬」も、筋肉・関節を硬くするそうです。 → 血管も筋肉。 内臓も筋肉。

主人は、以前、体調が悪かった時に、きついお薬を、長期間、服用していました。 その影響もあると思います。

お知り合いで、ご主人が倒れられて、入院後、自宅介護で、10年、看取られた方がいらっしゃるのですが、

お薬が嫌いで、病院からもらっても、一切飲ませなかった。 逆に、もう、ほとんど会話もできないご主人に、

「いいもの」を積極的に、摂らせた。

お医者さんが、月に1度、往診でやってきて、血液検査をする。すると、血液中にお薬の成分が残っていて、

「はい、いいですね。。。」と帰られるそうなんです。

何年も服用していないのに、血液反応があるんだ。。。 それだけ、お薬ってからだに残るんですね。。。 怖いです。

「自然の摂理に合った生活。 自然の摂理に合った、食。。。をありがたく、いただきたい」

by misa

日

《「砂糖」について☆》

お砂糖。。とりわけ、「白砂糖」が、よくない。という理由、今さらですが、ご存知ですか？
お砂糖には、どんな種類があり、どんな作り方をされているのか？
「さとうきび」なのに、どうして、からだに良くないの??? とか、思いませんか？
この手の「怖い話」は、あんまりしたくないんですが； 無知もよくないと思うので。



☆ さとうきび ☆

《白砂糖の作り方》

- ①サトウキビなどの原料を圧搾して糖蜜をとる
- ②石灰・炭酸・亜硫酸(ガス)を使って煮詰め、糖蜜の中の不純物を取り除く。
- ③ホウ酸塩や塩素等で脱色し、透明な液を作る
- ④ミネラル・ビタミンなどの栄養があるとべたつくので 全ての栄養素を取り除く
- ⑤塩酸・その他の無機酸で砂糖を真っ白に仕上げる ために漂白する。

白砂糖の精製度の高いものは糖質が99.8%にも達して、本来サトウキビに含まれていた他の栄養素を可能な限り排除している

ので、
栄養の無いカロリーだけ の食品となります。

つまり「白砂糖」とは薬と同じであり、不自然なケミカル(化学薬品)ということなのだと思えます。(ˆ_ˆ)
薬品なので、[主作用]の甘味と引換えに、[副作用]は次の通り。

- ①習慣性: 毎日、何回も欲しくなる
- ②増量性: より強い甘味を欲しくなる
- ③潜在性: 体にはすぐにわからないが、徐々に確実に 蝕まれていく

精製されていく過程の中で、結晶粒の大きさなどによって「ザラメ糖」「車糖」などが作られます。

ザラメ糖には「白ざら糖」「中ざら糖」「グラニュー糖」 車糖には「上白糖」「三温糖」などがあります。

三温糖などは白くないですが、上白糖の精製過程で出る一部カラメル化したものを含む「精製糖」です。

色は黒砂糖っぽくナチュラルな感じがしますが、色を均一にするためにカラメルなどで着色していることが多く、白砂糖とほとんど同じです。

しかも、日本で使用される砂糖の原料の60%は海外から輸入されているそうです。

「サトウキビ」を輸入するのではなく、固形物と液体に分離された、「粗糖」の段階で輸入するそうです。

そのサトウキビがどんな栽培方法で、育てられるのか(アメリカでは95%が、遺伝子組みかえだそうです)。
どんな状態で輸送されるのか。。。未知の世界です。

《「アリも食べない 遺伝子組み換え砂糖!」》

アリも食べない砂糖も氾濫している という報告もあります。(°°)

アリは、本能で「有害なもの」をかぎ分けているんですね。

「欲」に負けてしまう人間の方が、おバカなんではないでしょうか。。。(+o+)

「人工甘味料」

スクラロース・アセスルファムK などの、人工甘味料。(ステビアは植物なので、まだマシなのかな〜??)

最近、甘くてもカロリーゼロをうたっている商品、多いですね。

これらの甘味料は、漂白剤や、殺虫剤に使われる「次亜塩素酸」を化学変化させたもので、

お砂糖の600倍もの甘さがあるそうです (°°)!!!

カロリーゼロ・甘さゼロ。。。にはご注意ください!

ゼロっていうけど、甘いやん! 絶対、何か変なもの入ってる!とは思っていましたが。。

ある意味、お砂糖より、怖いかもしれません。。

「和三盆糖」

では、香川や徳島が誇る、優しい甘さの「和三盆」は??

ちょっと調べてみたら、地元産の原材料で、昔ながらに作られているものは、「黒砂糖」と成分がほぼ同じだそうです。

今は、ニーズに答えて、精製度を高くしたりしているものもあるそうですが、これは、「薬品」ではなさそうですね。

(*^*)

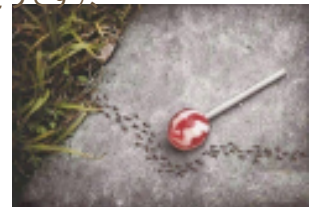
ただ、黒砂糖も、はちみつも、果糖も、メープルシロップetc。。。など、

安全と思われる「糖」も、「摂り過ぎ」はよくないですよ。白砂糖よりは、はるかに安全ですが。。

「お砂糖」はもともと、とても貴重な、贅沢なもので、

こんなに大量に体内に入っても大丈夫なように、からだは作られていないのです!

コンビニに行って、見まわしてみてください。お砂糖を使っていない食品、探そうと思うとたいへんです。



飴を避けるアリ

そんな、「売らんがため」「利益のため」に 化学合成物質でつくられた、「食品もどき」が氾濫している世の中です。
自分の目で アタマで、考えて 選んで、自分で自分のからだを守れるような、からだを作ってください。

「 **みんなが 良心に従って 生きることができたら、どんなに素晴らしい世の中になるだろう** 」

by misa

《「砂糖」について☆ 2》

私のお砂糖履歴(*^_^*) ...改めて自分自身を振り返ってみると、家では「白砂糖」は、長いこと使ってないな〜。

1人暮らしの経験はないので、結婚して、自分でお料理をするようになってから、ずっと「白砂糖」は買ったことがないです。(なので、酵素作りの時はめっちゃ違和感(>_<))



考えてみたら、小さいころから、母は、茶色いお砂糖を使っていたんですね。白いお砂糖は、お客様用のコーヒーとかに添えられた、角砂糖くらいしか見たことがないと思う。記憶を確かめるために、母に訊いてみたけど、「そうやったかな〜」と、とぼけた返事しかないので(笑) 何のお砂糖を使っていたか、わからないのですが。。

義理の母の台所に立った時、一番びっくりしたのが、大量の白砂糖。買い置きがいっぱいあって、ばんばん入れてお料理を作る。ひょえ〜(°_°) と口が開いたのを覚えてます

「お義父さんが甘党だから、仕方がないのよ。。。」とお義母さん。。。(^_^; 主人はこれで育てられたのか。。。。と考えるとしまいました。。

お義母さんのお料理は、美味しかったけれど、作るどころを見てしまうと、恐ろしいくらいお砂糖を使っている。(°_°)

子どもを預けると、すぐにお菓子をあげるから、「お願いだから。。。」と何度も、本気で懇願しました。言いたいことなんて、なかなか言えなかったけど、これだけは。。 と、必死で、訴えましたね。。

ゼロにはしなくていいけど、「悪いんだ」ということを分かってもらうのに、何年かかったかな〜。娘は、アトピーもぜんそくもあったから、「白砂糖」なんて、本当にご法度。何度説明しても、「かわいそう。。。」とあげようとするので、本当に困りました。。

そんなお義母さんも 今では、茶色い(笑) お砂糖を使うようになり、お菓子はできるだけ減らそうとしています。お義父さんは本当に甘党で、「あかんのやろけどな。。。」と言いながら、でも、だいぶ減らされてます。

「知らない」ということ、「信じない」ということ。。。知ってて、でも食べる方を選択するなら、仕方ないんですが、

「無知」「無関心」は怖いです。

娘が、中2の時、3日後にダンスの発表会があるという日に、バスケット部で、足首をねんざしてしまいました。歩けない状態で、学校まで迎えに行ったその足で、直井先生に看てもらって、お灸をしてもらって、言われたことは、「砂糖をやめなさい」。「発表会に出たかったらね(´_`)-☆」と。

3日間、お菓子はもちろん、食パンや、お料理のお砂糖、みりんなんかも一切なし。発表会に出たい一心で、毎日うちでもお灸をしながら、学校にもお弁当を持って行って。

考えてみてください。一切なし。。。って言われたら、そのころの私は、「何食べるの?!」ってなったんです。それくらい、ほとんどのものに入っている。そっか、玄米と、お味噌汁と、お漬物。でいいんだ。砂糖を使わないお料理。。。私はその時に、目覚めました。

直井先生のところから、歩けるようになって帰って、順調によくなって、なんと、3日後に、踊れたんです。怖い先生だから、ねんざしたことさえ、ナイショにしたんですが、全然バシないくらい、ターンもジャンプもできた!

3日間、やってみてください。3日でも、本当に、タイヘンでした。今だったらもっと平気と思いますが、娘もよく頑張ったと思います。お友達が食べてても ずっとガマンして、踊りきったあと、「やっと食べれる~~~~♡」って、ぱくついたら、なんとすぐに、「足首痛い。。。。」となったのです!(°_°)

「 “ 大変 ” とは、 “ 大きく変わること ” 』

私は、この時に大きく変わったのです。

by **misa**

日

《“砂糖”について☆ 3》

母に感謝しないといけないですね(*^_^*) ...

考えたら、うちは家族全員、甘い物、あまり好きじゃないんです。
スナック菓子とか、家に無かったし、食べたいとも、あまり思わなかったし。



お誕生日のケーキがすっごく、ご馳走で、嬉しかった♡ (そんな時代だったんでしたっけ?? 笑)
それより、ひじきのたいたんとか、切り干し大根とか。 そんなおかずと ごはんの方が、ずっとずっと美味しかった。

私の記憶に自信がなかったので、2人の弟に訊いてみたら、やっぱり、今でも、甘党じゃなかったです。
父も母も、ほとんど食べないですね。 父は糖尿なので、本当に摂らないです。

父は 糖尿はありますが、あとは本当に健康体です。 からだ柔らかいし。
糖尿は、家系と、ストレスだな〜 と分析してます。(マイナスなストレスほど悪いものはないですね)
母もいろんな不調がありますが、これも、震災と倒産のストレスが原因と、はっきりしています。。
弟たちも、とても健康体です。 アレルギーとかも、みんな、無いです。

OLになった時、ケーキバイキングに行く同僚が、不思議だった。。のを覚えてます。 よく食べれるな〜って
(*^_^*)

でも今、このお仕事をやるようになって、色々な方と「食」の話をするようになって、
「甘いもの好きな人、多いんだ〜」とびっくりしてる感じです。。
まあ、美味しいんですけどね。。(^_^); そんなにたくさん、食べれない。。(^_^);

★お砂糖にまつわるお話をもうひとつ。

生徒さんで、私と同年。高血圧・高脂血症・糖尿の疑い。 腰痛・膝痛・慢性的疲労。お顔色が悪いんですね。

で、その方の娘さんが、パティシエのたまごで、就職したばかり。 毎日毎日、ケーキの試作を作って、
お母さんが味見をしてあげるのです。 その娘さんは、小さい時からお菓子づくりが好きで、お母さんはずっと
応援されてきた。 やっと夢が叶って、生き生きとケーキを作る娘さんの、試食をすることが、母として、
喜びなんです。。。。

「美味しい」と食べると、娘さんも嬉しそう。。。。 でも、毎日、毎日なんです。 もう、何年も。
「お砂糖はからだに良くない」ということは、すでにご存知でしたが、娘との関係の方を大切にされた。

お教室に通われるようになって、私からも同じことを言われる。 同年なのに。。って。。
もう、4年くらい前なので、 その頃の私は、
その方の いつも疲れてらっしゃる様子を 改善することにやっきになって、
お会いするごとに、「娘さんとのことはわかりますが、やっぱりお砂糖は。。。」と言いつづけてしまったんですね。。

そうしたら、整体に来たら、からだは楽になるのに、だんだん 私と その話をするのが辛くなると、
辞めていかれてしまったんです。 未熟だった私は、すごく落ち込んで、後悔しました。
もっと、その方の気持ちに寄り添う方法があったんじゃないかと。。

考えたら、パティシエというお仕事も大変ですね。 ある有名な方が、糖尿で目が不自由になられたという話もききます。

でも、その方が、最近になって、戻ってこられたんです！ 本当に、3年は経っていますね。 もう、嬉しくて！！
娘さんも成長されて、毎日修行のような状態じゃなくなったので、試食も減った。

お母さんの不調を、娘さんも理解されて、ずいぶん減らすことができた。 ちゃんと不調を治したいと。
やっぱり、お砂糖がからだをむしばむ ということは、すごくよくわかる。 と言われています。

知り合いで、マクロビオティックを実践されていて、だんなさんが、「やっぱりお菓子や、お肉や、白ごはんが食べた
い」と言うから。。。。と、離婚しちゃった人もいます。

何もそこまで。。と思われると思いますが、なんだか、笑ってられないんです(+_+)。 「食」も難しいですね。

「星の数ほどある 情報の中から “選んだこと” を楽しみたい♪」

by misa

《 茶喜利さん、コンサート♪ 》

尾崎 美砂子 2013 11月

20日

久々の通信でございます(_)>

ご無沙汰してすみません。

書きたいこと、いっぱい溜まっていますが、《今》書きたいこと、書きます(*^_^*)

どきどき、わくわくで夢の中に居るような感覚で、この日を迎えました。

「茶喜利さん、コンサート♪」

私のこのどきどきを、どうやって伝えたいのか。。

私は、自分がいいと思ったものは、きっと人もいいと思うだろうと、
思ってしまうので、家族なんかは、いつも「いい迷惑」なんです(_)>



今回も、茶喜利さんの魅力を どれだけの方が感じてくださるのだろうと、どきどきだったんですが、
来てくださった方は、私がお話した限りでは、思った以上の反響をいただきました。

そもそも、自力整体と茶喜利さんの音の世界が、どうして繋がるのか、そこからお話しますね。

茶喜利さんは、私が最初にそのパフォーマンスを見た時も、びっくりしたんですが、楽器演奏と、声と、舞と。
そして、それだけでなく、「聴く」という受け身だけでなく、「自分から発する」ことで、自分の内なるものを、感じる。

茶喜利さんは、ひとり、ひとりの中に、それぞれ独自の旋律が流れている。それを感じられて、マザーノートと名付けられ

その旋律を自分自身で、感じて、楽しむ、ワークショップもされています。

私も、初めに聞いたときは、マザーノートと言われても、何のことかわからなかったし、ピンとこなかったんですが、
岡山の研修で、その「さわり」を体験し、この間、静岡のナビゲーターさんの合宿に参加した時に、
すご〜い! と思いました。

そのナビさんの自力整体を、1時間半受けたあと、茶喜利さんのワークを1時間半。

自力整体で整った背骨から、全身に、からだの中に音が響き渡るんです。

自分でもびっくりするくらい声が出て、音の渦の中で、ただただ、心地よく、心地よく、漂っていました。

すると、珍しく体調が悪かったんですが、それが、スコーンと抜けたんですね。

2〜3日前からの、歯痛と、頭痛と、睡眠不足で、体調最悪だったんですが、その不調がどこかに行ってしまった!

正直、自力整体で半分くらいしか良くならなかったのが、茶喜利さんのワークで100%抜けたんです。

不思議で、不思議で。。。。

その晩も、「今日は早く寝よう」と思っていたのに、元気で、みんなとお喋りして、ぱっと熟睡して、翌朝

早朝からの「三保の松原」(富士山のふもとの世界遺産!)のウォーキングも気持ちよくこなし、

「なんで私、こんな元気なんや!」と思うくらい、久々のパワー全開で高松に戻ってきたのでした。

あの、全身から、からだの根底から、アタマのてっぺんまで、思い切り声が出た感覚。

へたくそなのに、声楽家にでもなったような、感覚。あれで、からだの悪いものが出ちゃったのかな。。

自力整体とは、また違った、何ともいえない心地よい、感覚。

自力整体で、背骨を整えてから、茶喜利さんのワークをやると、効果100倍! なので、

自力整体と茶喜利さんって合うんじゃない。。?って 始められたのが、矢上先生なんです。

生徒さんでも、コーラスをやられている方、お芝居や、楽器をやられている方、前からよく言われていました。

自力のあとして、声が出ると、丹田から背骨に響かせるとか、アタマのてっぺんから声を出すとか、

力まずに、脱力して、楽にどこまでも声が出るって。

武道やダンスなんかをやられている方もそうです。

脱力して。 まっすぐに。 どこまでも広がる解放感。

抜ける。 整う。 新しい感覚。

by misa

《 癌 について 》

尾崎 美砂子 2013 12月5日



実は、この数カ月のあいだに、生徒さんとしてお付き合いいただいた方のおふたりが癌で亡くなりました。

おふたりとも、お付き合いは短かったのですが、そのうちのおひとりは、最後の約半年間、ずっと、「闘病」に関わらせていただきました。

「良い方向に行く」と、ずっと、願って、信じて、よかれと思うことは何でもやってみたので、本当に悔しく、いたたまれない思いなのですが、

(まだ39歳。小学生のお子さんのお母さんです)

おふたりとも、私に、「がんというものはこういうものですよ」と、からだを張って教えてくださるために、生徒さんとして、私のところに、わざわざ来てくださった、としか思えないような、ご縁だったので、私は、今年の3月くらいから、癌の本や、ネット情報などを、読みあさっています。

この本は、最新刊、先月末に発売されたばかりの本で、衝撃でした。おすすめします。(2時間で読めます^^)/
「世にも美しい癌の治し方」 末期の肝臓がんだと、余命3ヶ月だと、突然宣告された著者が、手術も薬も、何も使わずに「完治」してしまった「実話」が書いてあります。

ガンは、「2人にひとり」なんて、説もあるくらい、他人事ではなくなっていました。

でも、この本は勇気をもらえます。からだって、こんなにすごいんだと教えてくれます。

著者は、言っておられます。大事なのは、たったふたつ。「高体温」と「空腹」。

このふたつで、著者は、癌を溶かしてしまっただのです。

あなたの体温、何度ありますか？ 測ってみてください。

朝起きて、すぐの体温が、36.5度以上が理想です！

両脇で測って、左右違う方は、骨盤が揃ってないか、睡眠が足りていないです。

「空腹」とは、簡単に言うと、腹6分目くらい。せめて、腹8分目。(*^_^*)

治療が必要な人は、「1日1食」 健康維持のためには、「1日1.5～2食」でいいな～と思います。

この土日、断食合宿でした。

毎回のことですが、断食をすると、体温が上がります(*^_^*) 37度以上になったりします。

水分量も筋肉量も上がります。お正月はいつも、下がります(*^_^*)

女性は、バイオリズムがありますから、1～3か月くらい、毎日同じ時間に測ってみてください。

5度台の低体温の方も、本当に多いです。

でも、自力整体をやると、9割くらいの方が上がります。中には1度以上上がった方もけっこういらっしゃいます。

骨盤が整うからですね。生理周期が整い、生理痛がなくなり、経血がキレイになり。。。。

内臓も元気になり、血液がきれいになり。。。細胞が若返り。。。自律神経も。すべてが整ってきます。

骨盤を整えながら、からだを温めることもおすすめします。

「足湯」 「お灸」(せんねん灸いいですよ) 「ぬか袋」 「いいお塩」 etc.

「冷え」と「食べ過ぎ」は万病の元。と、もう、何年も前からわかっているのに、やめられない(>_<)という方(*^_^*)

ガマンするストレスもよくないので、「ガマン」するのではなく、「欲しくないからだ」を作るんです。

脳をゆるめて、骨盤ゆるめて、ゆるゆる ゆるゆる 気持ちよく♡ だんだん、本来のあなたに合った「食」になります。

あなたの「処理能力」を超えて摂ってしまうと、血液が汚れるのです。

いい睡眠がとれないと、その汚れの「浄化」が追い付かなくなるのです。

「整体」になると、「無茶」ができなくなるそうです。からだがかちゃんとブレーキをかけてくれる。ありがたいですね。

自分のからだ、病気を作るのも、病気を治すのも、自分です。

あたりまえですが！

病気になってから治す



病気にならないようにする

がよいですよね!

by

misa