

# ~what the wellness~ 心身魂のお掃除処

2021.05月 Vol68

目黒区目黒本町1-10-17

03-3716-1704

八海山先達

佐藤智江



新緑も鮮やかな5月。我が家のプランターでも新

芽が競うあうよう  
に次々に出てきては、  
花を咲かせてくれてま  
す。右の写真は、お客  
様にイチゴを摘んでい  
ただいた時の写真です  
♪



おかげ様で言霊幸座も新芽が出てまいりまして、  
今月より**ヨークカルチャーセンター**で**月1**で**[言  
霊で読み解く古事記の幸座]**を持たせていただ  
けるようになりましたm(\_)\_m

当院は開業した当初から、**[バランスを崩した  
時、人は本来、自分自身で調整する力は備わっ  
ているので、整体師も医者も必要ない]**という  
ところから始まっているので、セルフメンテナンス  
を重視する整体院です。

ですが、**そのやり方がわからなかったり、自分  
一人では無理(>\_<)だったり、人にやってもらう  
と気持ちいい〜し、高みを目指す人(イチロウ  
選手)のように、自分でもやるけど、さらに**フ口  
の手も必要。****という方の為に役に立つ整体師であ  
りたい。と、今現在もその思いは変わりません(来  
年で開業20年)。

人。一人を本来の状態にするには心身魂の三方から  
整える必要があります。それぞれをプロの仕事と  
して、心理カウンセリング・整体・護摩祈祷にて、  
やらせていただいておりますが、セルフメンテナンス  
で整える事だってできるはず。

心のセルフメンテナンスには己書幸座を！

身体のセルフメンテナンスはご自身での体操を！  
チー神チャンネルにて、だ  
いぶセルフメンテナンス  
の動画もそろってきました。  
どうか**習慣になさっ  
てください。病院・整体  
院いらずになります！**



上のQRコードにて身体セルフメンテに飛びます♪

そして、言霊で読み解く古事記幸座が、魂のセル  
フメンテナンスに当たります！！

**言霊で読み解く古事記とは[精神的に豊に  
暮らす為のバイブル]です。縄文人がとらえる  
神を始め、その精神構造を解き明かした世界  
共通の今・毎日に使える指南書です。**

例えば、知らず知らずにやっている呼吸。改めて  
その呼吸とは何ぞや がわかって意識を向けて実  
行すると、バランスを崩したときの戻し方が分るよ  
うに、古事記に書かれた**言霊のことを理解するこ  
とは、順調な時には自然にかなっている魂が、  
そのバランスを崩したとき(辛さ・苦しみ・不  
安・妬み・悲しみ・恐怖・悔しさ等)の戻し方  
が、又崩れてしまった人とのコミュニケーション  
の戻し方が、自づとわかるのです。魂のセルフ  
メンテナンスなのです！！**

先行き不透明な時代、精神的に不安定な方が溢れ  
ています。ぐらつく精神では、環境に左右され丈夫  
だった身体まで影響を及ぼしてしまいます。

**神は自分の内にもいます！！イヤ、ちょっと  
違う。自分は[人は]神そのもの・宇宙である事  
に気づくこと。「私」「あなた」と思っている今の  
姿は、ただの幻想だということを倭の祖先は  
言霊に託しました。[古事記や祝詞を言霊で  
読み解く]とハッキリと記されています。**

個人の心の状態から、違う思考の取り入れ方、最  
終的には国家の治め方、人類の歩むべき方向性まで  
古事記には書かれています♪ ZOOMでも、幸  
座開催中！お申込みお待ちしておりますm(\_)\_m

**心身魂のお掃除処**  
wellness 学芸大学整体院 セルフ  
メンテナンス

<b>心</b>	<b>心理カウンセリング</b>	<b>己書幸座</b>
<b>身</b>	<b>整体</b>	<b>体操</b>
<b>魂</b>	<b>護摩祈祷</b>	<b>古事記幸座</b>

**03-3716-1704**

## 【今月の付箋】 ポーズを使わない最終極意 意識ヨーガ 著:成瀬雅春

### 自分の大部分は目では見えない

鏡で見たり、写真を見たり、動画で自分の姿を見たとしても、それは自分の目で「自分を見ている」のではないのです。

それは当たり前のことですが、その「当たり前のこと」を確認することが重要なのです。「あたり前のことをなんで間違えるんだ!」「そんなことわかりきっているじゃないか!」と叱られることは、社会生活では多々あります。当たり前のことをちゃんと(① )が仕事では大切なのです。それと同じように、自分に(② )スタートは、自分というものは「目ではほとんど見えない」という「当たり前のこと」を(③ )です。

①確認すること ②意識を向ける ③知ること

### できないことに気づくと上達する

まずは気づくことです。自分のあらゆることに意識を向ければ、たくさんの気づきが生じます。ヨーガ行者は、(① )エキスパートです。

身体の各部分に意識を向けることで身体能力が上がり、身体をコントロールして使いこなせます。

内臓に意識を向けることで、内臓を引き上げるテクニックを身につけたり、呼吸に意識を向けることで、呼吸方に熟達します。潜在意識領域に(② )ことで、潜在している意識を顕在化できるのです。顕在化した時に、それは潜在意識ではなくなっています。つまり、顕在意識領域が広がるのです。

(① )と、まだ見つからない意識があるのだらうという視点に立てるのです。それによって潜在意識をとらえられるのです。ヨーガ行者の「意識」は非常識な意識ではなく超常識です。常識的な枠内に限定された意識ではなく、限定解除意識なのです。枠を取り払えば、気づきの量は大幅に増えます。

気づけば、そこからコントロールを始められます。そうやって、自分自身をコントロールできると、生き方が楽になり、さらに(③ )した人生を送れるようになるのです。

①自分に意識を向ける ②意識を向ける ③充実

\*~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*

【お知らせ】 自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

\*05月6・20日(木)は 言霊幸座 zoomにて19時～(ご希望の方は連絡ください ID/PW送ります)

\*05月18日(火)は 筆書画幸座の為、**臨時休業**とさせていただきます

\*05月27日～28日(木金)は 当院護摩祈禱の為、**27日15時～28日臨時休業**とさせていただきます

魂の浄化である護摩祈禱に、ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください。(zoom 配信あり)

(会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方は不可)

一般住宅の至近距離で護摩祈禱を、教問わず一般の方が体験できるのは、とても**貴重な体験**です!!

毎月27・28日に当院にてお護摩のご祈禱をいたします。当院で執行する**神道の護摩祈禱**は、護摩木を燃え盛る炎の中にご自身でくべていただきます。護摩壇の上には薄い紙。切り下げを吊るして行います。大厄を消除し家内安全、商売繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです。ぜひ**お護摩の音と香と熱氣をご自身で体感できる、参加型のお護摩のご祈禱**を体験なさってください

\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*

チー神チャンネル



### 家呑みトモごはん(人参サラダ)



- ①人参をスライスし更に千切り
- ②オリーブオイル+えごま油・かんたん酢・塩・白ごまで①を和える
- ③食べる直前に青のりトッピング

体のセルフメンテナンス・言霊幸座・護摩祈禱

動画でご覧いただけます ↑QRコードで飛びます！

青のりは冷蔵庫の角に眠ってました。パセリも良いですね♪

この時期のあま〜〜い人参をご堪能下さい m(\_)\_m