

オムニセラピー 手引き書

ver.4.2

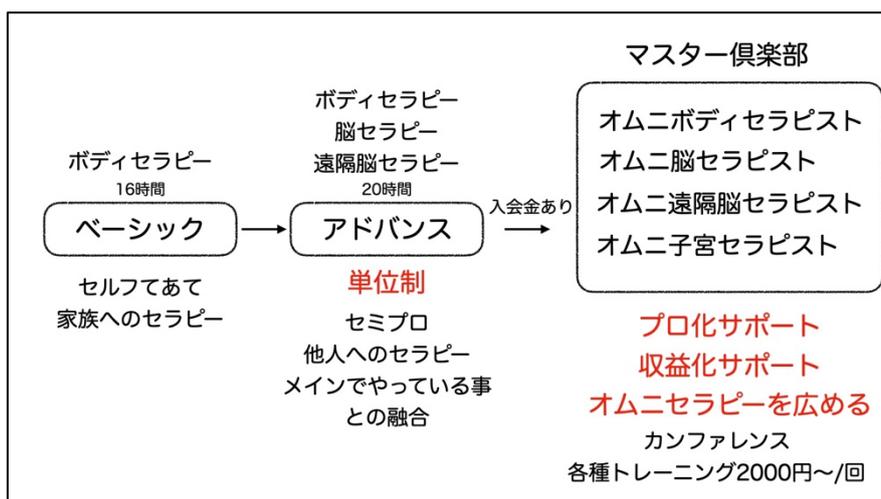


日本オムニセラピー協会

はじめに

この手引き書はオムニセラピーの根幹を学ぶために作られたものです。ベーシック、アドバンス、マスター倶楽部、全ての土台になります。オムニセラピーで目指すものそして実現できるものは根本改善です。そしてそれは体だけでなく精神面、スピリチュアル面にもおよびます。そして、オムニセラピーで一番大切にしている軸は

暮らしの中での生き心地



オムニセラピーのステップ

	育む会	ベーシック 家庭的・日常的	アドバンス	マスター倶楽部 本格的・セラピストレベル	
在り方					濃く 常に 広く 緻密に 速く 深く
意識					
空気					
診断					
速度					
深さ					

オムニセラピーとはなにか？

オムニセラピーとは

繰り返す症状に疑問を抱き、体の持つ自然治癒力を探求し続けて生まれた**根本改善**を実現するセラピーです。体は治すものではなく、治るものという視点に基づき**一切方向づけをせず**、細胞のもつ自然治癒力のみを活用しクライアントが本来の元気な状態に戻るサポートをしていきます。

施術・意識・環境の3方向からのアプローチする事によって根本改善を実現し、基本的にセルフであてで調子の良い状態を維持できる自立した状態を目指します。

オムニ (omni-) とは、ラテン語の omnis(すべての)をが由来です。すべての細胞、体・精神・魂のすべて、自他を分けないうべてを扱います。

オムニセラピーの定義する健康な状態

すべての細胞が元気であり心身ともに違和感や不調を感じることなく、暮らしの中で今の自分自身に十分満足している状態

オムニセラピーの特徴

- ・ 細胞 60 兆個全てがセラピー対象
- ・ 全ての年齢層に施術できる
- ・ どんな体勢の人にも施術できる
- ・ 手だけでなく全ての部位で施術できる
- ・ 三位一体(体、精神、魂) の全てを使い、全てに変化が起こる
- ・ 自分自身にも施術できる
- ・ 受け手の心身に価値観を押し付けたり、侵入することはしない
- ・ 元気になった細胞は元の元気のない状態には戻らない

目次

座学

①	3つの柱	P5-6
②	細胞が主役	P7-8
③	元気な細胞とくすぶり細胞の特徴（その1）	P9-10
④	元気な細胞とくすぶり細胞の特徴（その2）	P11-12
⑤	“元気”とは	P13-14
⑥	自然治癒力	P15-16
⑦	三位一体	P17-18
⑧	意識こそが”自分”	P19-20
⑨	顕在意識と潜在意識	P21-22
⑩	医療とオムニセラピー	P23-24

実技

- | | |
|-----------------|--------|
| ① 不調とは何か | P28-29 |
| ② 施術をするとどうなるのか？ | P28-33 |
| ③ セラピーした細胞は戻らない | P34-35 |
| ④ 優先順位 | P36-45 |
| ⑤ Do と Be | P46-47 |
| ⑥ 細胞にとって最適な環境 | P48-61 |

① 3つの柱

1. 施術

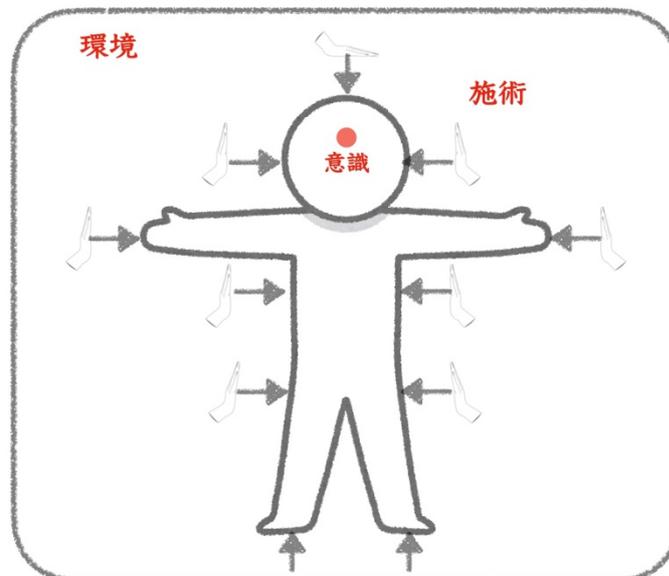
手技、てあて。今まさに本領を発揮しようとしているくすぶり細胞を見つけてセラピーをします。自然治癒の作用を活用して細胞が本来の元気さを取り戻すサポートをします。

2. 意識

体、精神、魂に対する捉え方を根底から紡ぎ直します。それぞれの捉え方次第、使い方次第でセラピーの効果が格段に変わります。必要に応じて意識改革をクライアントにも伝えていきます。

3. 環境

細胞が活動するにあたって必要不可欠な要素を知り、日常生活で出来る環境作りをしていきます。細胞はどのように活動しにくくなるのか。という逆側面からも考察して理解を深めます。

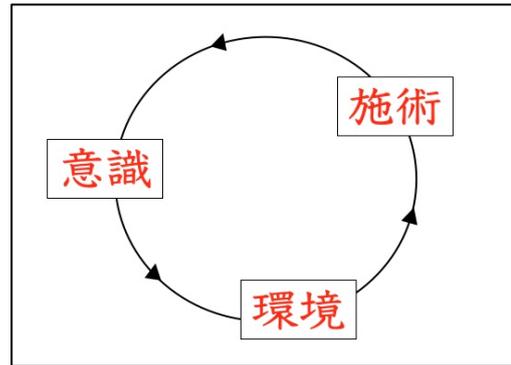




横から見た図



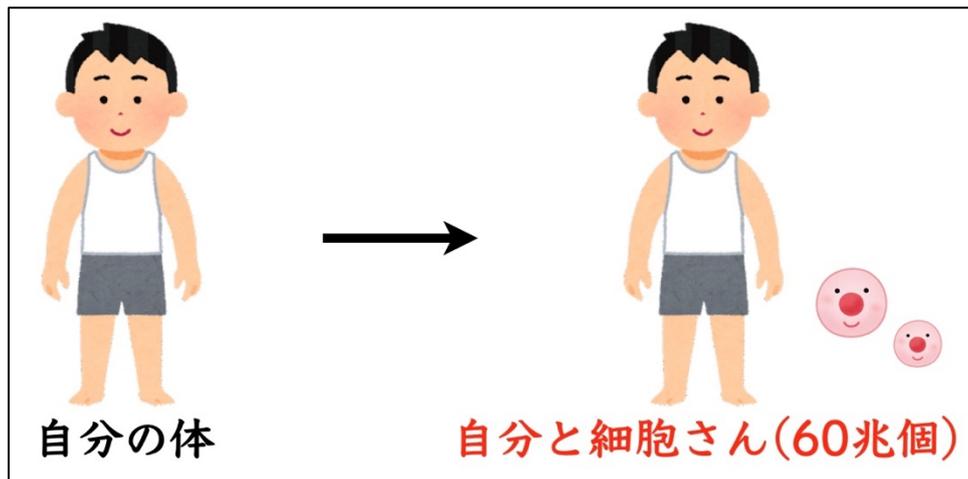
上から見た図



② 細胞が主役

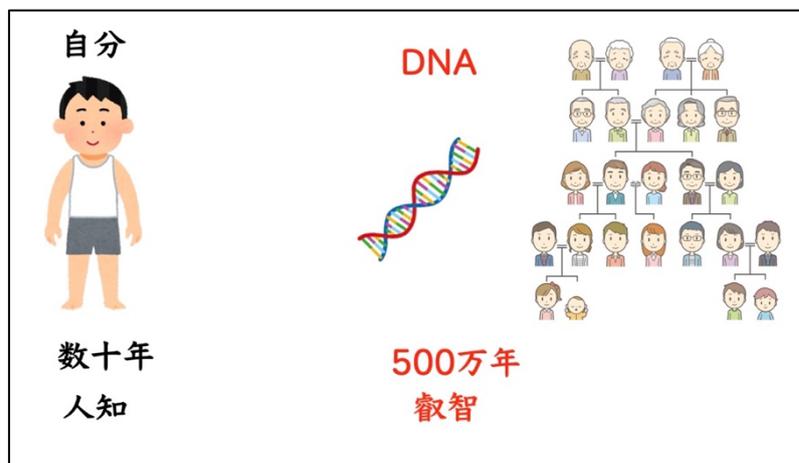
体は所有物ではない

体、肉体は私たちの所有物ではなく細胞という生命体 60 兆個の集合体であり、細胞は微生物のように独自に生きています。



DNA

細胞は瞬間瞬間、代謝しており、一日にりんご一個分入れ替わっているとされています。自分たちで自分たちを作る能力もあるし、DNA（遺伝子）という設計図も持っています。



500 万年と数十年

地球が誕生して 46 億年、地球での初めての生命が誕生して 35 億年、人類の起源は諸説がありますが、猿人までさかのぼると 500 万年の歴史があるそうです。つまり、今生きている私達は 500 万年の命のたすきを繋いできた生存において勝者といえます。そしてその DNA には 500 万年分の経験が蓄積されています。

それと比べると、私たちの実年齢はどれだけ短いのでしょうか。

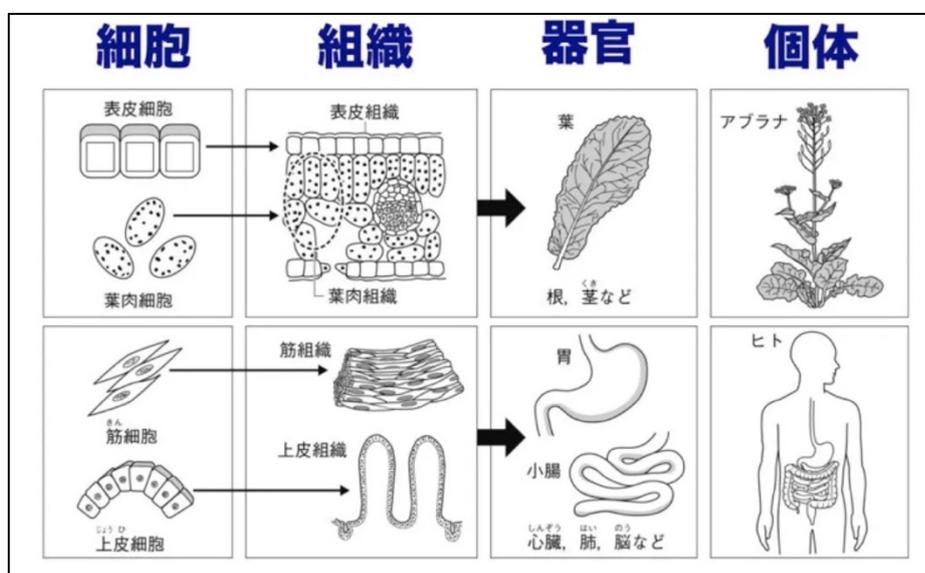
体は細胞でできている

細胞がある程度集まったものを「組織」と呼び

組織がある程度集まったのを「器官」と呼び

器官が集まって体（ヒト）と呼ぶように現代は分類しています

つまり体は細胞の集合体であり、根本的な改善を目指すならばこの細胞に着目するかありません。



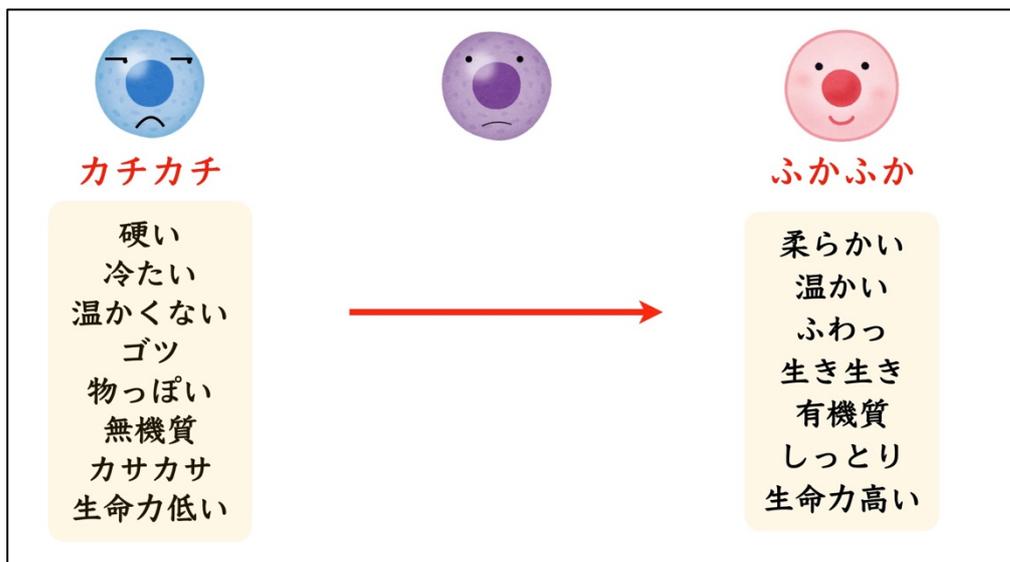
③ 元気な細胞とくすぶり細胞の特徴（その1）

違いを知る

セラピーでの最大のポイントは、元気な細胞とくすぶり細胞の違いを知る事です。理解するというよりも色々な人を触っていくうちに細胞の状態によって感触が違うという事がわかってきます。違いがわからなくても施術はできますが、きちんと施術が進んでいるというバロメータを知る事で安心してセラピーを進めていく事ができます。

ふかふか具合

元気な細胞とくすぶり細胞の違いを一言で言い表すと、ふかふか具合です。人体としてではなく、アボカドの熟れ具合を確認するように体を触ってみるとふかふか具合に違いがある事がわかります



くすぶり細胞ができる原因

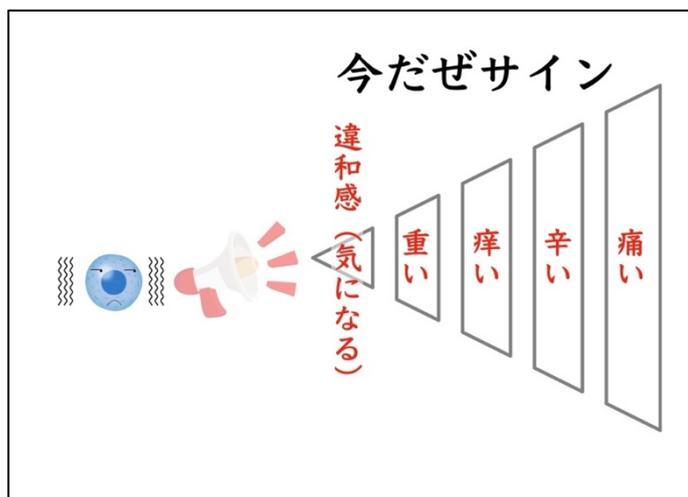
くすぶり細胞ができる原因はズバリ遺伝です

これは完全に経験則です。遺伝とは言っても後天的にどうにでもなる遺伝です。“親から受け継ぐ”と表現してもいいかもしれませんが。私たちの体は元々母親と父親からできた一つの受精卵が分裂してできました。そして産まれる前まで母親の体の一部であった事を考えると受け継ぐのも仕方がないのかもしれませんが。一般的に思われがちな、生活習慣はくすぶり細胞ができる原因にはなりません。むしろ、くすぶり細胞の分布に応じて生活習慣が決定していると言えます。

今だぜサイン

くすぶり細胞であっても、「今」その状態から解放されたいかどうかは細胞のみぞ知るところです。今、解放されたい・自由になりたい細胞はサインを出します。それが痛みや辛さです。

サインの大きい順に、痛い、辛い、痒い、重い、違和感（気になる）



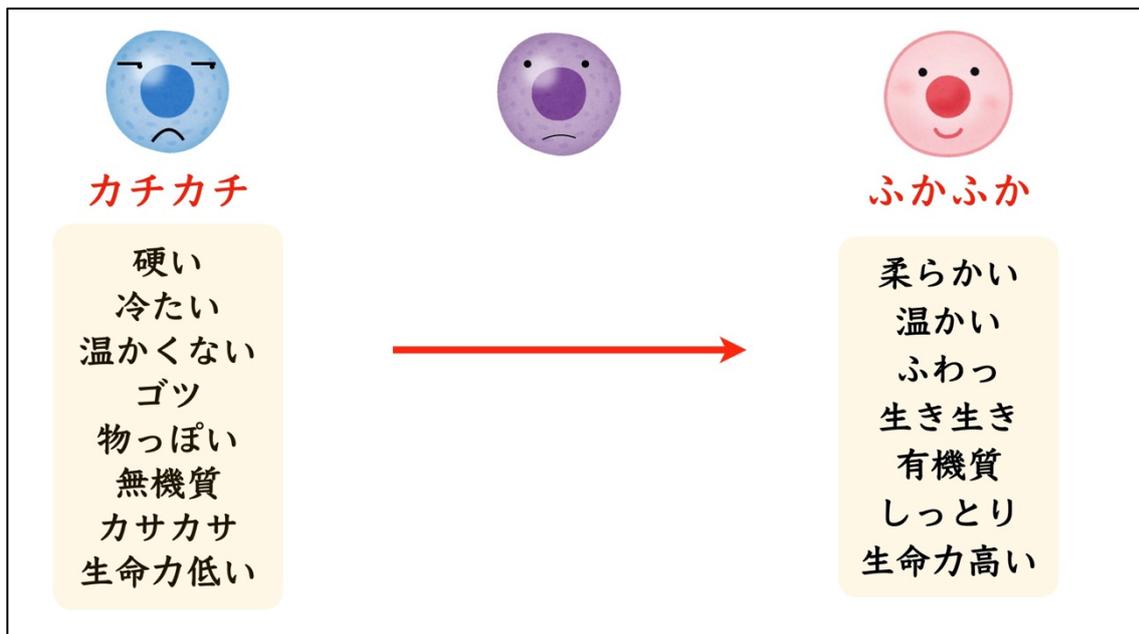
④ 元気な細胞とくすぶり細胞の特徴（その2）

元気な細胞の特徴

- ・ ふかふか
- ・ ふわっとしている
- ・ しっとりしている
- ・ 温かい
- ・ 生き生きしている（有機質）
- ・ 生命を育めそう

くすぶり細胞の特徴

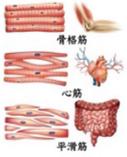
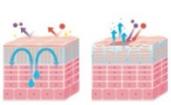
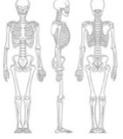
- ・ カチカチ
- ・ ゴツツとしている
- ・ カサカサしている
- ・ 冷たい、温かくない
- ・ 物っぽい（無機質）
- ・ 生命が育めなさそう



細胞は大きく分けて2つある

1. 筋肉、皮膚、骨などの細胞
2. 神経細胞

細胞の状況がそれぞれの機能に直結します。なぜならば、すべての機能は細胞が働いて起こっているからです。

<p>筋肉</p> 	<p>体を動かす、体を安定させる、衝撃吸収 血管・臓器の保護、血液のポンプ、免疫を上げる ホルモンの生産、水分を蓄える</p>
<p>皮膚</p> 	<p>保護作用、呼吸作用、分泌・排泄作用、体温調整 吸収作用、知覚作用、表現作用</p>
<p>骨</p> 	<p>身体を支える、運動の支点、内臓を守る、血液を作る カルシウムを蓄える</p>
<p>神経</p> 	<p>① 皮膚や身体の様々な部位から情報を脳に送る ② 送られてきた情報を分析・整理・判断し、その情報に応じて決定をください。 ③ その決定を末梢に伝える。</p>

⑤ “元氣”とは

元氣とは

元氣とは文字通り“元”の“氣”。元とは“本来の”、そして氣とは“エネルギー状態”です。つまり、元氣とはエネルギーレベルまで本来の自分である状態とオムニセラピーでは考えます。そして元氣というのは**本来の力（本領）が発揮できている状態**です。

多い少ないではない

つまり元氣さとは多い少ないではなく本来の自分からの“ズレ”と言えます。元氣がないから“エネルギー”を補充するとうより発想ではなく、元の状態に戻ればエネルギーは自然と本来の輝きを取り戻していきます。

元氣と病気

元氣の対義語は病気です。ここでいう“病気”とは医学的な狭義的なものではなく、氣が病んでいる状態を指します。元氣から離れている状態それがオムニセラピーで考える病気です。本来の力（本領）を発揮できていない状態です。

元氣でない細胞（病気の細胞）を「**くすぶり細胞**」と呼びます。

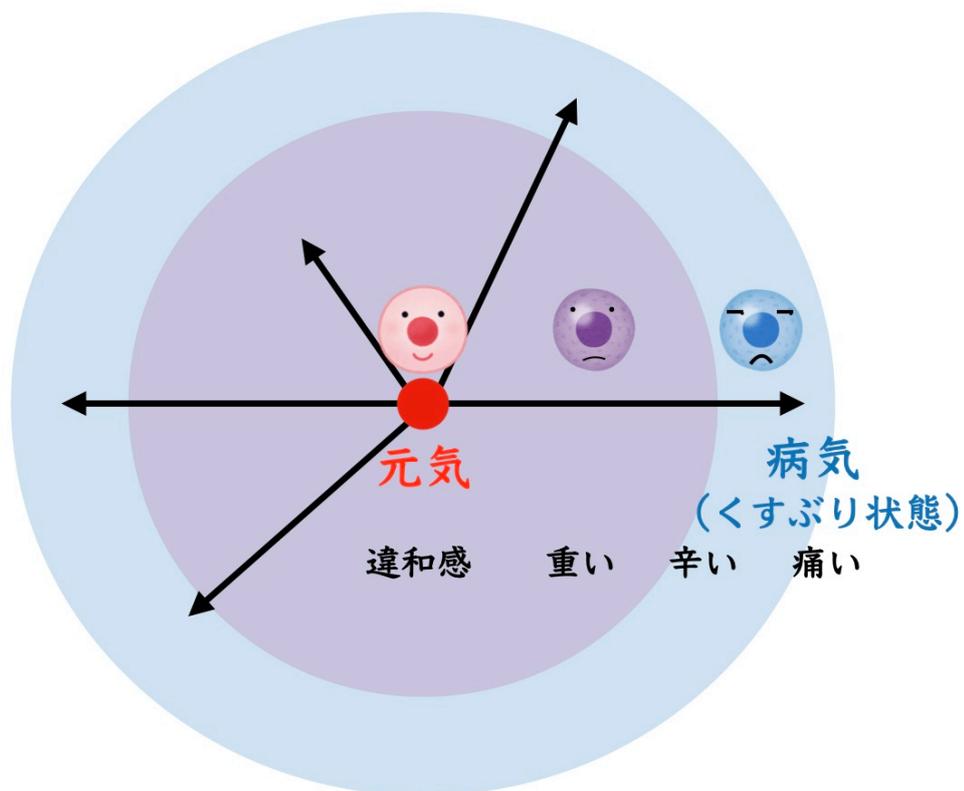
<p>元氣 = 本来の自分。本領発揮できている状態 病気 = 本来から離れた自分。本領発揮できていない状態 くすぶっている</p>

違和感

本来の場所（元気）から離れると、“違和感”を感じます。そして、さらに離れて行くと **違和感 → 重さ → 辛さ → 痛み** に変わっていきます。

元気に戻るには

元気に戻るためには、元気から離れないことです。プラスの事をしようとするのではなくて違和感を感じる方に進まないと。それがとても大切です。



⑥ 自然治癒力

治療と治癒

治療は『治す』、治癒は『治る』。それぞれ主語は何になるか？ 主人公はあくまで体であり細胞。私たちが体を治すのではなく、細胞たちが体を治すのです。私たちができる事はそれをサポートする事だけです。

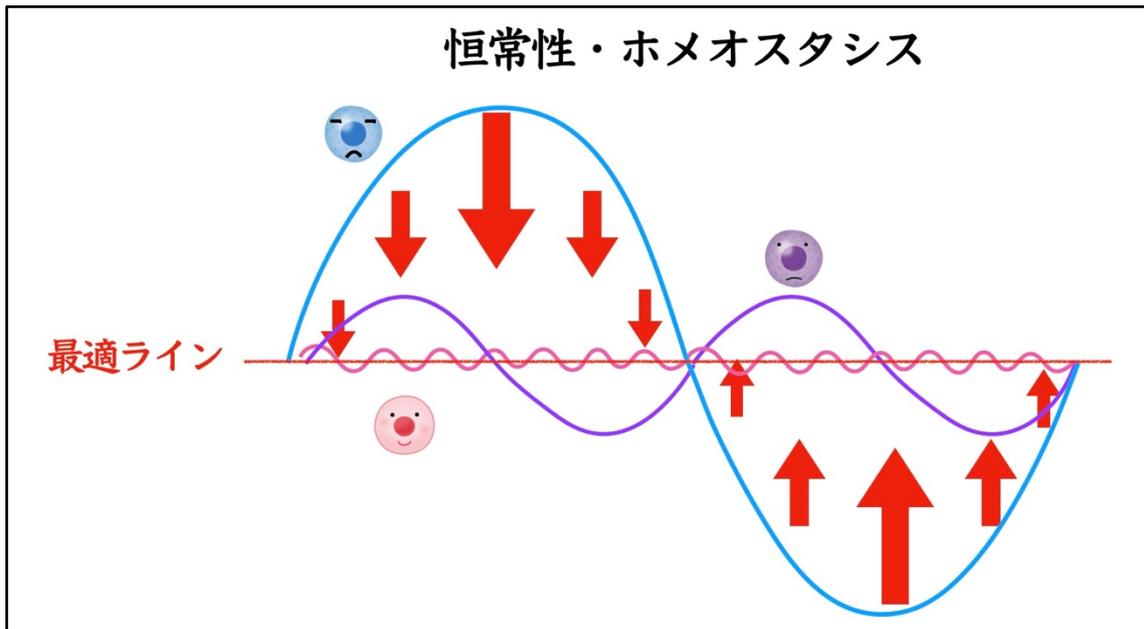
治療	りょう 【療】 リョウ (レウ) いやす 病気をなおす。 「療法・療養・療治(りょうじ)・療病・加療・診療療法」
	ゆ 【癒】 (癒) ユ・いえる・いやす 病気や傷がなおる。 「治癒・平癒・全癒・快癒・癒着」



最適な状態に戻す力（恒常性・ホメオスタシス）

自然治癒力は、免疫力や適応力など様々な表現があります。それをシンプルにすると図のようになります。内外からの影響で最適な状態から離れていきます。例えば体温などがわかりやすい例です。気温が下がると代謝を上げて体温を最適な状態に戻します。逆に気温が上がると発汗して体温を下げようとします。

最適から離れれば離れるほど戻そうとする力は大きくなります。



自然治癒力は細胞の元気さそのもの

細胞が元気に活動していれば自然治癒力は高く、細胞の活動が低下していれば自然治癒力は低い状態になります。自然治癒力と細胞の活動量（元気さ）は同義語です。

自然治癒力



低



高

⑦ 三位一体

“自分”とは魂であり、意識である

オムニセラピーでは、“自分”とは魂・霊・意識体 (Spirit) であり、その意識体はエネルギー体であると考えます。そしてエネルギー体だけでこの3次元 (物質の世界) である地球では物を触る事も感じる事もできません。そこで体 (Body) が登場します。魂は体に宿る事で初めて地球での経験を積むことができるようになります。魂は体に宿ると、意識と呼ばれるようになります。

体 (細胞) は自分自身でもなく所有物でもなく、この地球で生きていく為に宿らせて頂いている宿という事です。そして、私 (魂) たちは旅人です。

一般的に精神 (Mind) は神経細胞、特に (脳) の働きの事を指しています。



魂が選んだ経験をしている（魂の青写真）

この世に生まれる前に、魂として経験したい物語を決め、それに最適な惑星、場所、時代、性別、容姿、フォームを決めて転生していると考えます。その物語を魂の青写真と呼びます。



⑧ 意識こそが”自分”

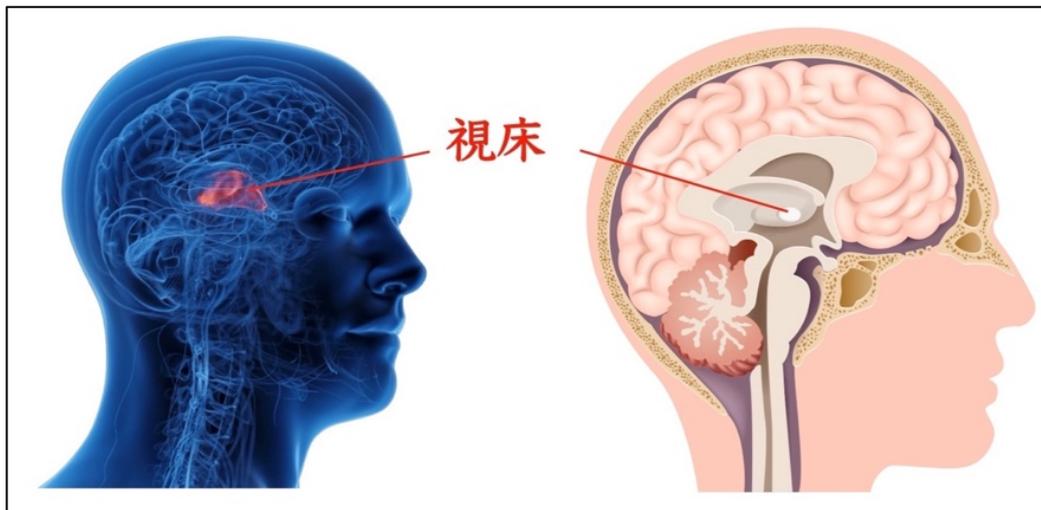
意識体のある場所

意識体は一体どこにあるのでしょうか？まずは感覚的にどの辺りにありそうかを確認してみましょう。

目を瞑って自分を意識すると、意識の在りどころがわかります。猿を使った実験では意識は脳の**視床**という部分という事が分かっているようです。視床は頭を中心に位置しています。

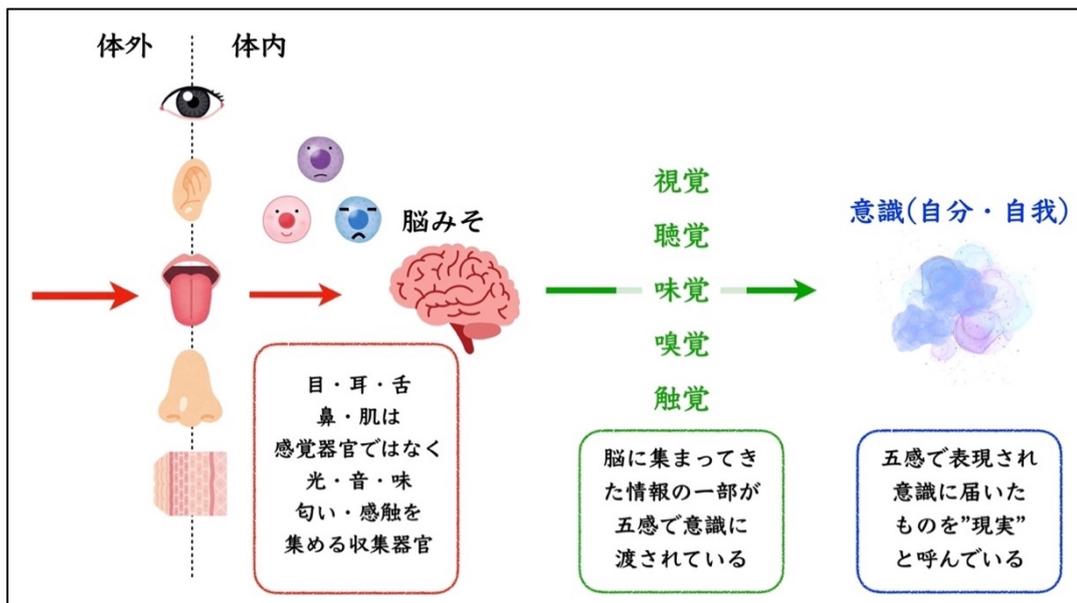
それを踏まえて、再び目を閉じて自分の意識がある場所を感じてみましょう。頭を中心の方に在る感じがすると思います。

意識（あなた）の居場所はそこです。何をするにしても意識がそこから動かないように気をつけましょう。

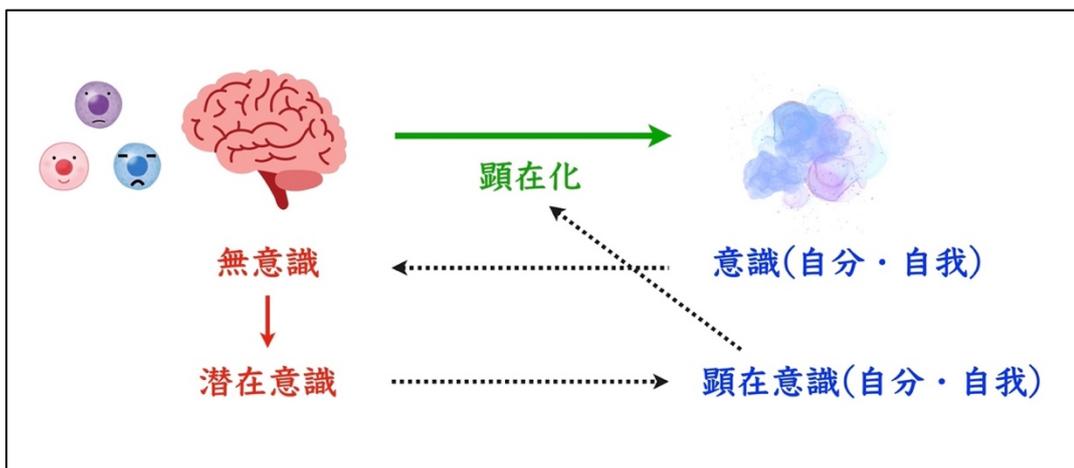


意識と脳の関係性

意識が自分・私・自我という事がわかったところで、現実の真相に近づいていきましょう。



もう少し簡略化と言葉の置き換えをしてみます



⑨ 顕在意識と潜在意識

私たちは脳と向き合い続けている

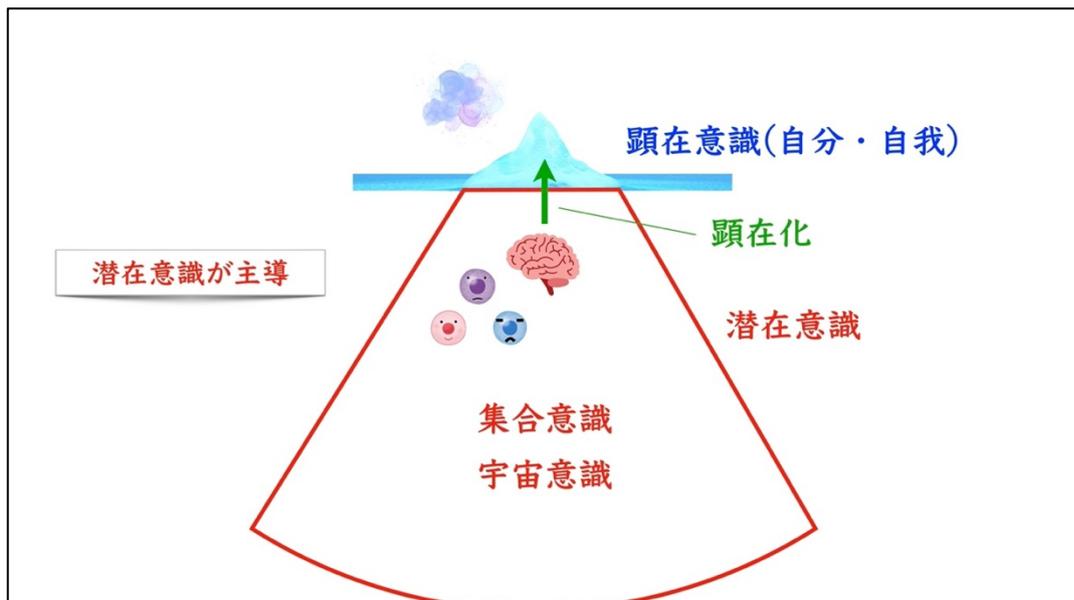
前項でお話ししたように僕たちは生まれてから死ぬまでずっと脳から送られてくる情報(?)と向き合い続けています。感情も気持ちも思考も外の世界も感覚も。全てです。

この脳から送られてくる現象を顕在化という言葉で表現しました。つまり、僕たちは顕在化してくるものと向き合い続けているのです。

顕在意識と潜在意識

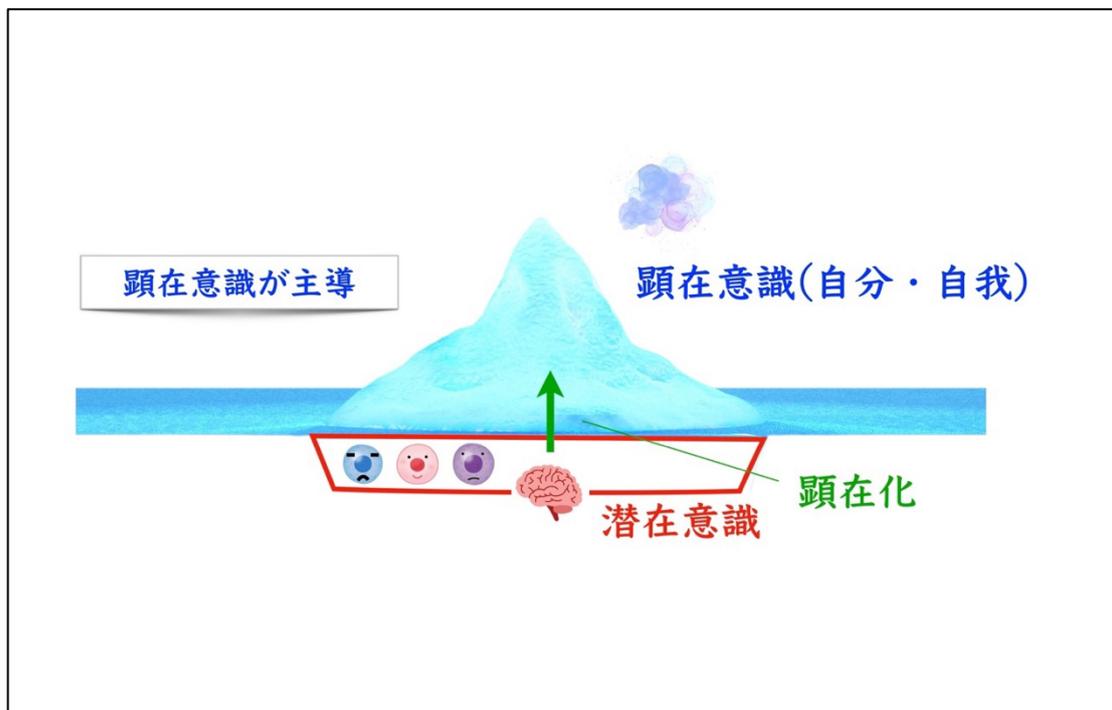
顕在意識は”自分・自我”

潜在意識は”脳・細胞・集合意識・宇宙意識”



顕在意識が主導になってしまっている

前ページで紹介した図は理想であり本来の姿です。しかしながら私たちは長年、顕在意識を積極的に使う事を良しとした時代を生きてきました。その為下図のように顕在意識が肥大すると共に潜在意識が特別なものとして扱っているのが現状です。



潜在意識主導に戻る事がポイント

根本改善を実現するには顕在意識主導から潜在意識主導に戻る事が必要不可欠なポイントになります。

⑩ 医療とオムニセラピー

全ては必要があって存在している

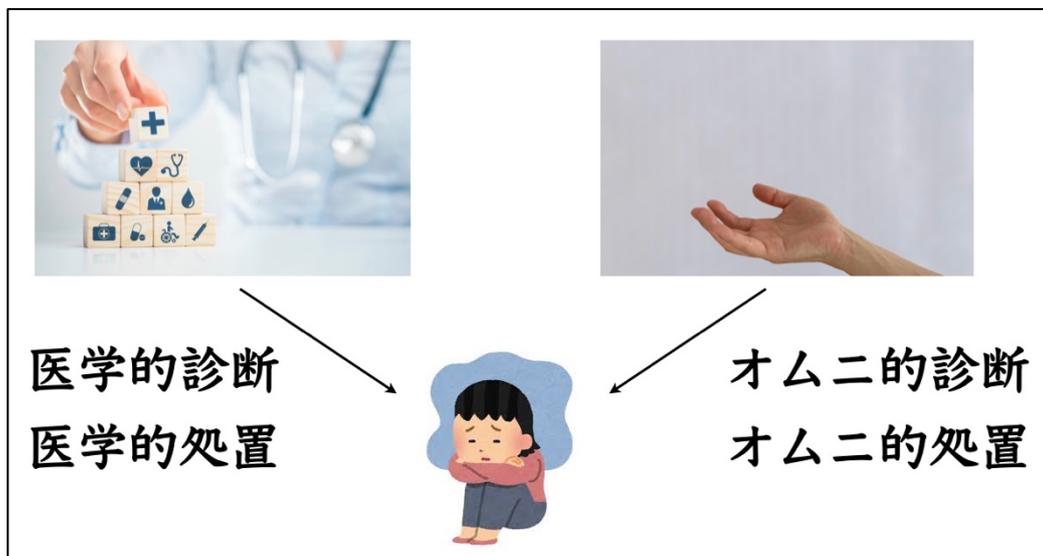
オムニセラピーでは全ては必要があって存在していて、必要ないものは存在できないと考えます。不要なものが存在するという発想は、単に人間や個人にとって都合が悪かったり、理解が及ばないに過ぎないだけです。医療や現代科学、化学物質など不要論が唱えられている場面もありますが、オムニセラピーでは医療も必要があって存在していると考えます。

医療にしかできない事がある

手術や救急救命など医療には医療にしかできない事があります。他の療法に関しても同様です。オムニセラピーには、オムニセラピーにしかできない事があり、ヨガにはヨガにしかできない事があります。それこそが存在意義であり、必要性です。この“○○にしかできない”を追求していけばその物事は洗練され成熟していくでしょうし、逆に汎用性を追求していけばその療法の存在意義や必要性は薄まっていきます。

医療とてあて

医療とオムニセラピーは、ある意味対局にある療法といえます。侵略性、体に向き合うスタンスなど。医療にしても、てあてにしても、他の療法にしても、各療法が編み出した**診断方法**に基づいて、各療法の術で**施術**する事が大切だと考えます。ポイントは診断と施術の一貫性です。



診断と施術法の一貫性

実技



ここからは実技のページです。コースでの実践を踏まえながら読み、疑問が浮かぶたびに読み返すとガイドラインになる内容になっています。オムニセラピーでは固定観念や従来の慣例の真逆な捉え方も登場します。一度で理解するというよりは、“わかった！”と思った次の瞬間には、わからなくなってしまう。その繰り返しで自分の血と肉になっていきます。

“理解する事”と”できるようになる事”は繋がっているようで繋がっていません。その事をしっかり踏まえていきましょう。

① 不調とは何か

悩みは大きさではない

肉体面の痛み、辛さ、不調。メンタル面での不安や焦り。実は悩みは、大きさではなく継続時間に対して起こっています。



調子とは

『調子』とは文字通り『調べ(melody)』。不調とは調子が狂ってしまっている状態。オーケストラで例えるならば音程やリズムがハズれている状態です。主旋律は自然摂理であり宇宙意識です。転生前に決めた魂の青写真からズレると不調というサインが表れます

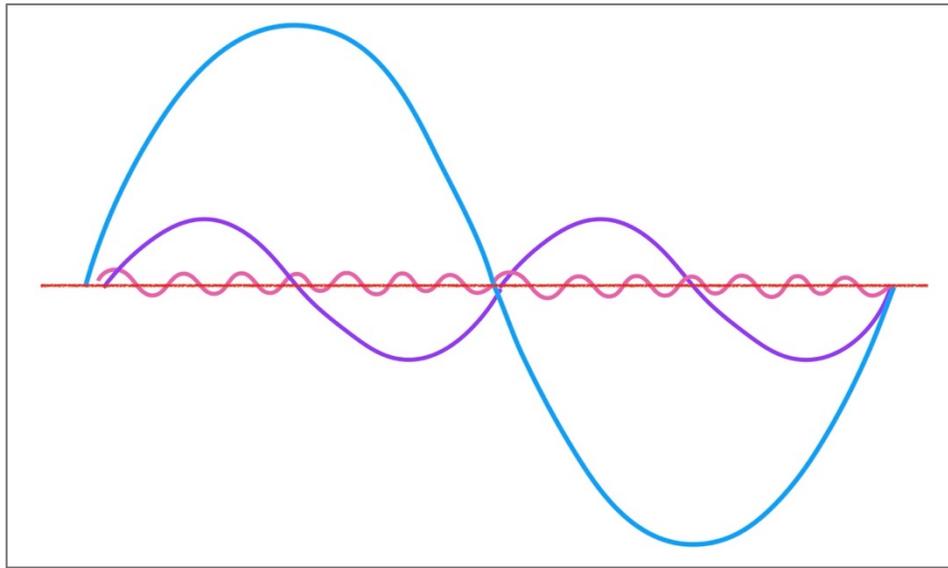


自然摂理
宇宙意識



不調とは

つまり不調とは自然摂理の音程やリズムからズレてしまっている状態を指します。自然摂理からのズレが大きければ大きいほど不調は大きく、そしてそれに気がつけなければ長引きます。



調子を取り戻すには

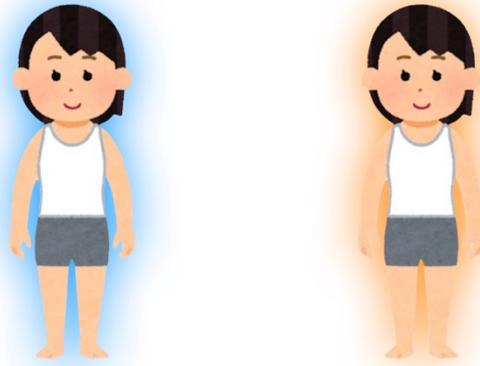
調子を取り戻すには自然摂理、宇宙意識からのズレを修正すれば良いのでやることはシンプルです。

意識体として居るべき場所に戻り すべき事をする

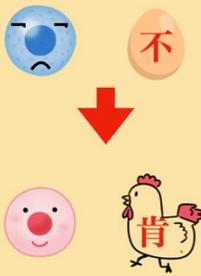
具体的な方法は、「オムニセラピーの準備」で説明した通りです

② 施術をするとどうなるのか？

自分を取り巻く空気を気にかけて続ける

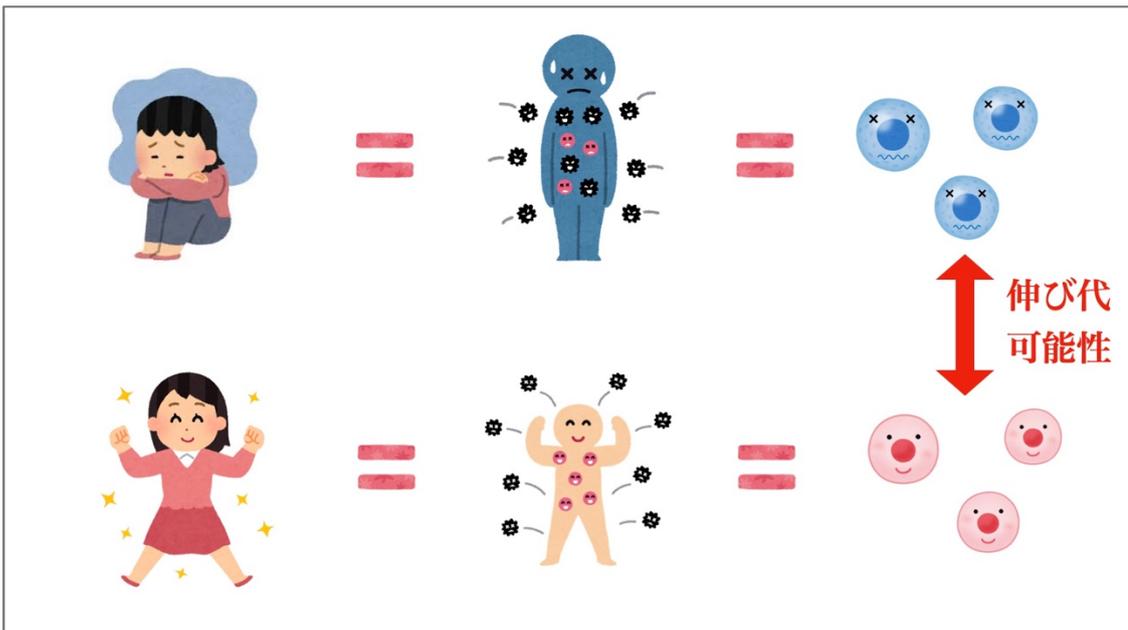
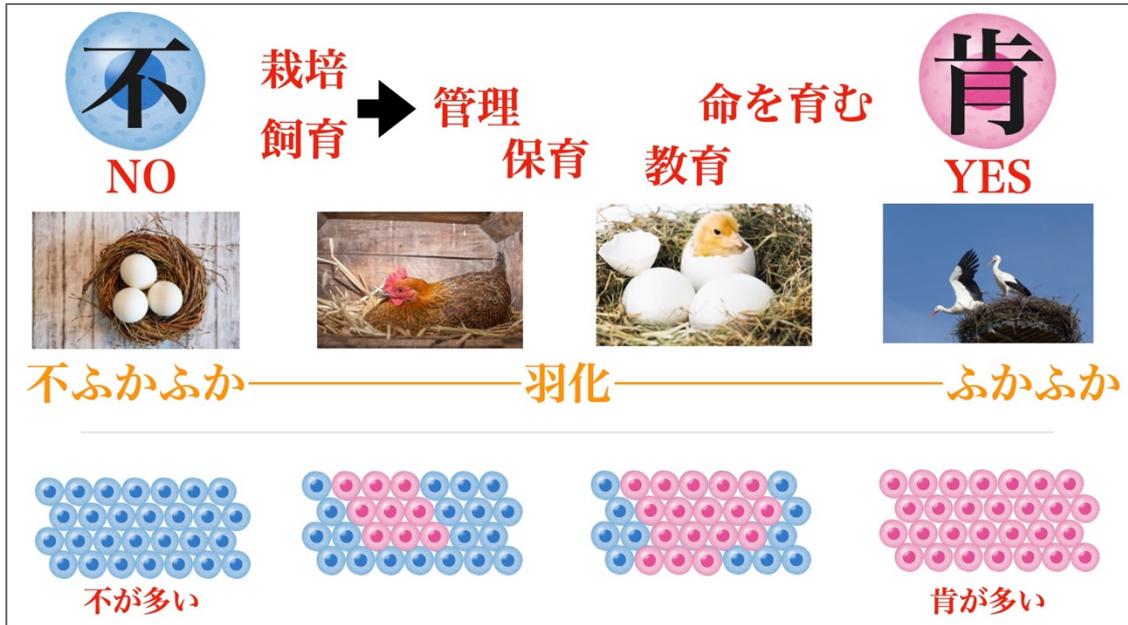


柔らかい空気



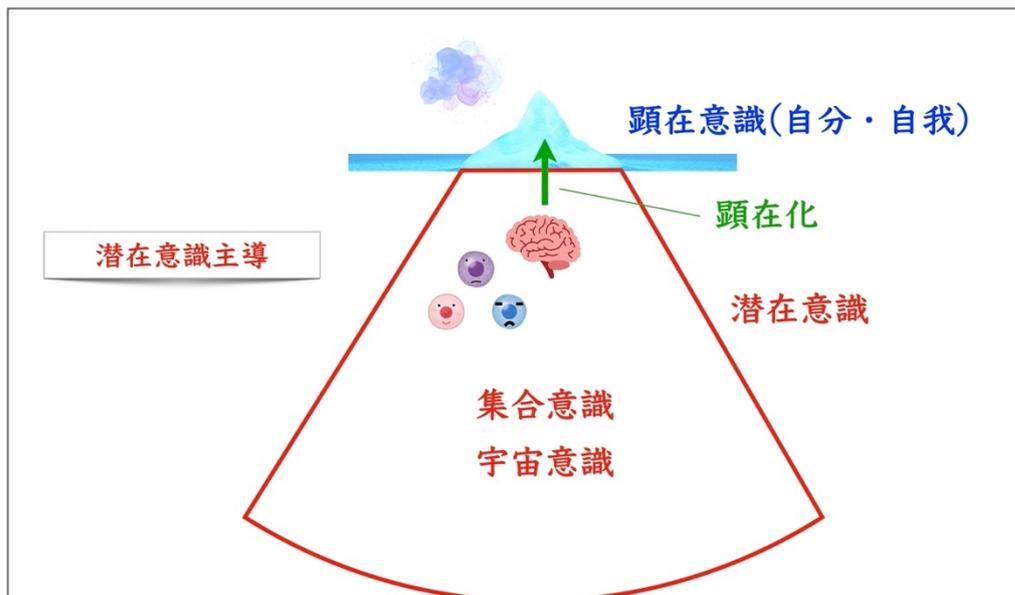
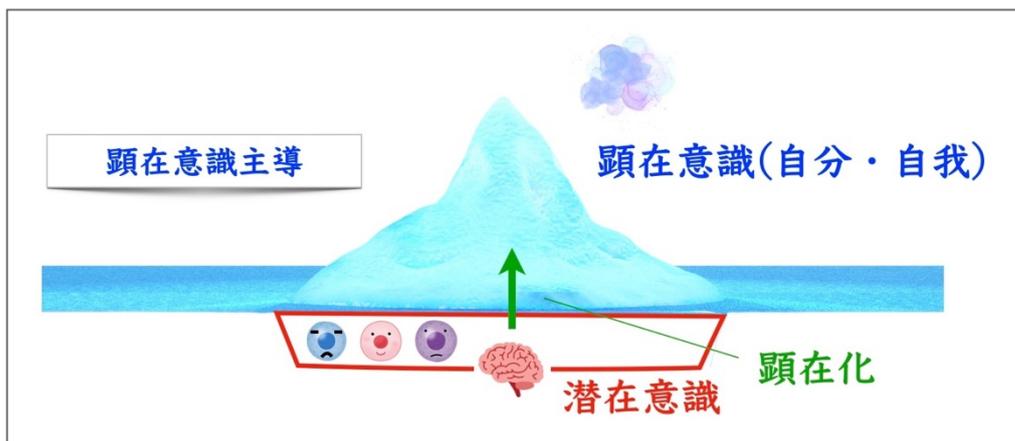
育みの空気
温もり
穏やか
微笑み
愛おしさ





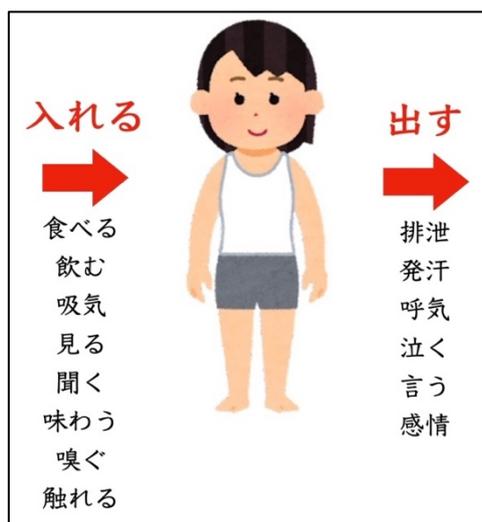
主導権が変わる

顕在意識主導から潜在意識・宇宙意識主導に切り替わっていきます。



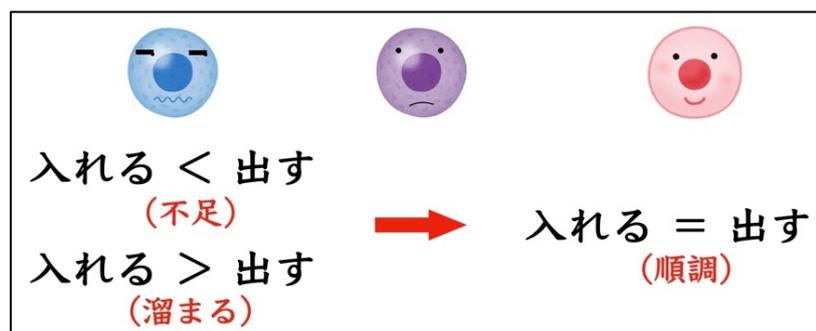
出して入れる

自然界は“出す”と“入れる”という営みを絶え間なく行っています。私の細胞も同様に、この出し入れという営みを行う為にそれぞれ役割を持って活動しています。



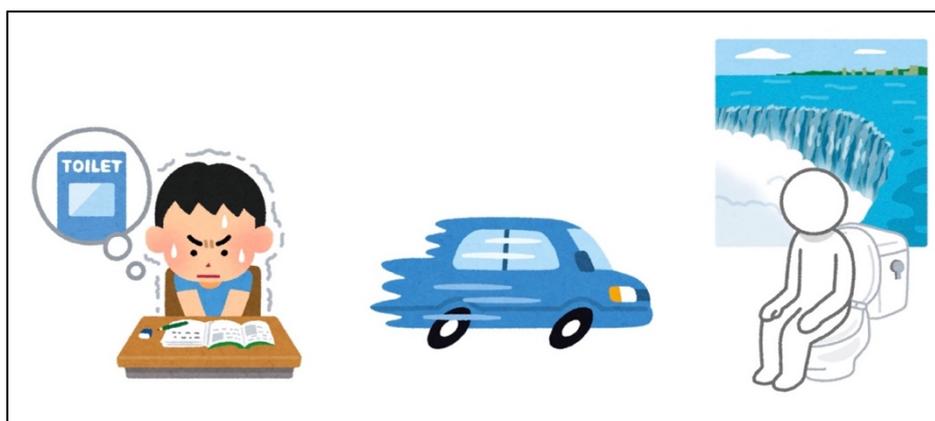
出し入れが正常化していく

細胞がくすぶり状態だとこの出し入れが不調になります。入れる量よりも出す方が多い“不足状態”。逆に入れる量よりも出す量が少ない“溜まっている状態”。それが時間と共に正常化していきます。



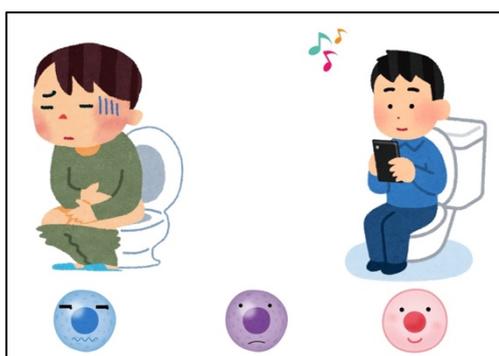
溜めていたものを出すことから始まる

溜め混んできた状態の人が殆どです。それが正常化していくと、まずは溜め込んできたものを出すことから始めます。下痢をしたり、吹き出物ができたり、本音が出てきたり、感情が爆発したり。



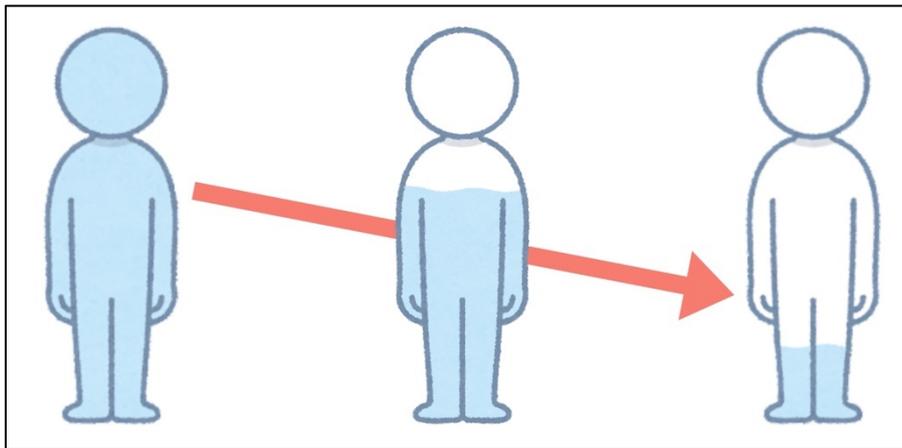
出てきたら出させてあげる

溜め込んできたものが出てきたら、原因探しをしたり、あれこれジャッジしたり意味付けしたりするような顕在意識主導ではなく、こういう時こそ起こった事や感覚にコンタクトして潜在意識主導でいきましょう。そうすることで出す辛さが軽減し、よりスムーズに最短期間で出し切る事ができるようになります。



ピンクになっていくと

セラピーが進んで細胞が元気になり溜まっていたものの清算が進むと、人から出されるようになります。特に感情面での吐け口になりやすくなります。水が高い所から低い所に流れるように、溜まっている所から余裕のある所に流れていきます。



こういう時に大切なポイントは2つ

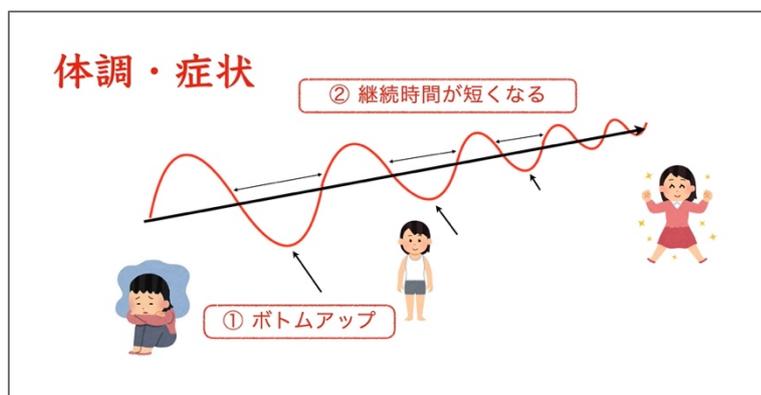
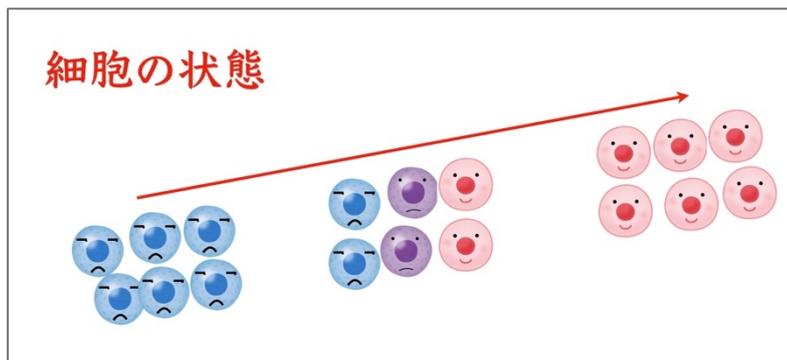
- ① 溜まっていたものが出てきただけなんだという事を自覚する
- ② 出された分、自分も増えるので出し先を探す

③ セラピーした細胞は戻らない

セラピーをした細胞は戻らない

オムニセラピーをすると細胞が自由に動ける状況になります。その結果、ピンクになりたい細胞は治癒していきます。そうして変化した細胞は逆戻りしません。日常生活で冷やすなどの一時的に水色になっても自己治癒力が高まっていますので、速やかに元の状態に戻ります。

注意点としては、“細胞の状態”と“体調や症状”を分けて認識する事です。体調や症状は 60 兆個ある細胞の状態の足し算です。なのでセラピーをした細胞は元に戻る事はありませんが、症状は戻ったように感じる事があります。以下の曲線のようになります。

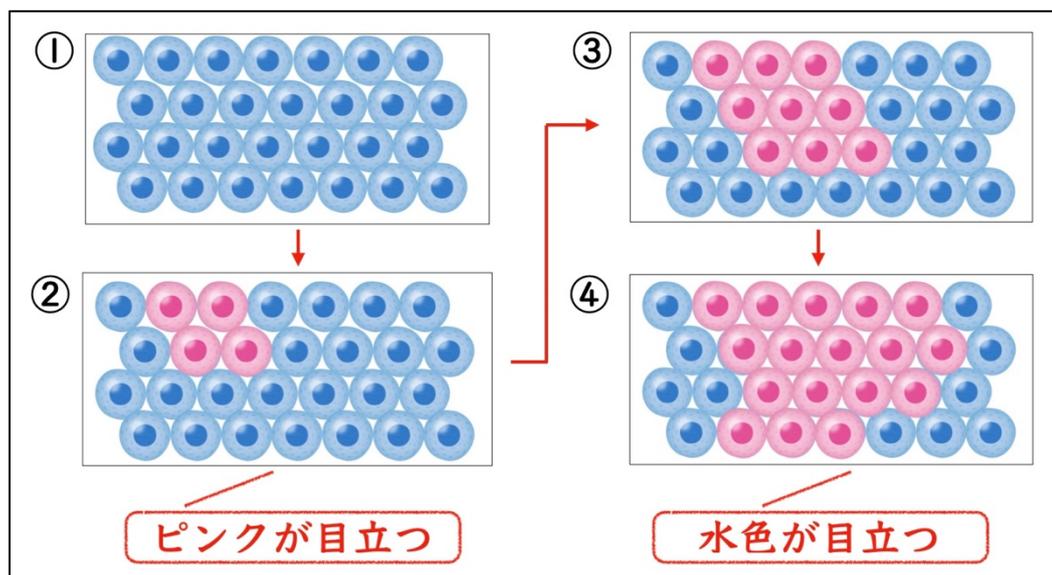


ピンクが増えると水色が目立ってくる

オムニセラピーをしていくとピンクの細胞が多くなっていきます。悩んでいた症状は徐々に軽くなるのですが、それにともなって起こる事があります。それは

残っている部分がすごく気になり始める

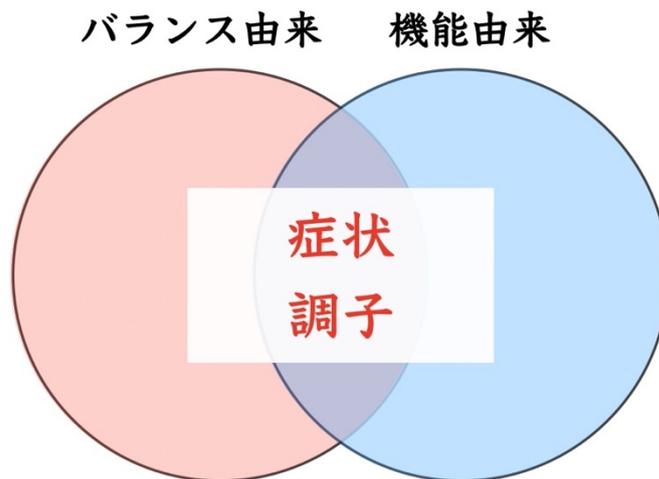
ということです。イメージとしては以下の通りです。目立っているという事は意識に届きやすくなっているという事です。このタイミングで意識の使い方をお伝えしてもよいかもしれません。



④ 優先順位

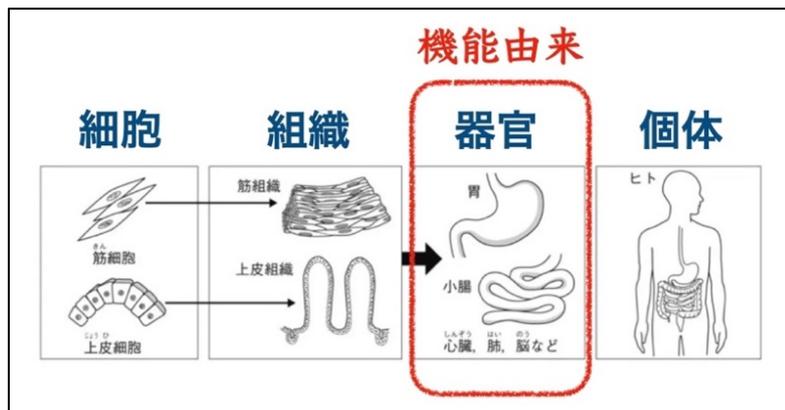
バランス由来と機能由来

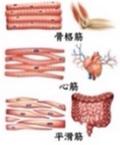
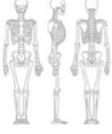
不調を診ていく上で考えないといけないものが、不調にはバランス由来と機能由来がある。という点です。



機能由来

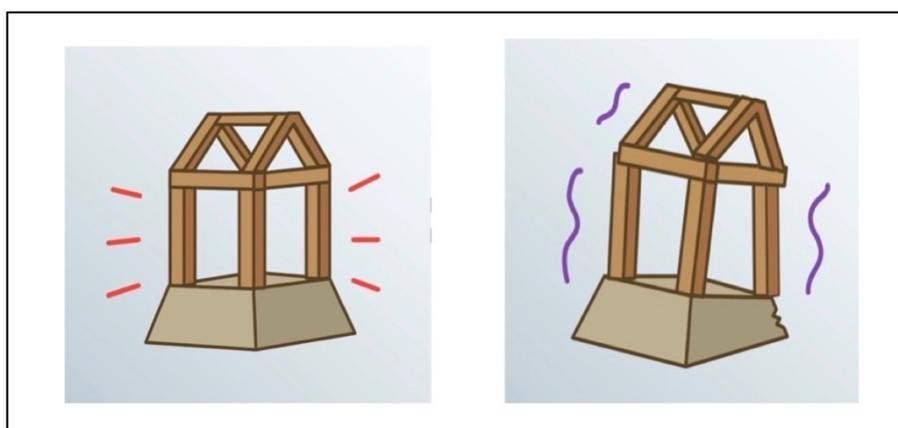
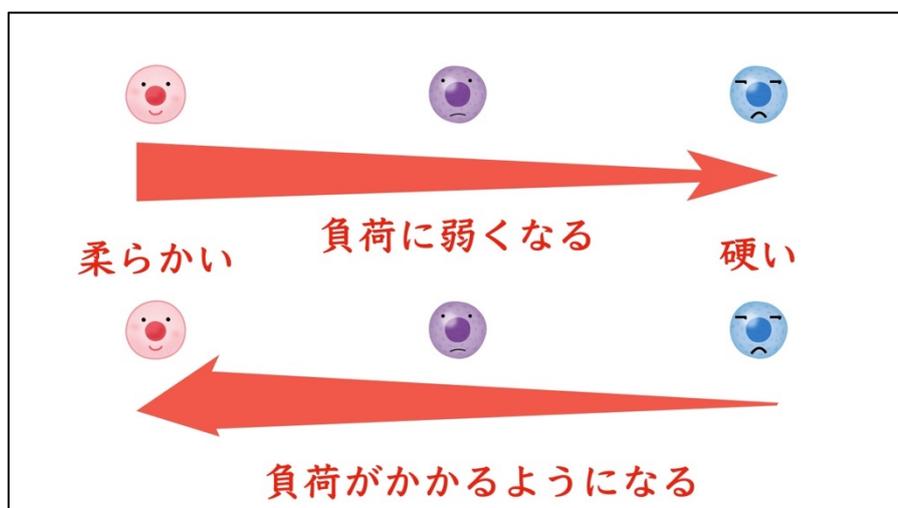
機能由来とは文字通り、そのものの機能が低下しているという意味です。その機能を果たす細胞が本領を発揮できていないが故に起こる不調です。



<p>筋肉</p>  <p>骨格筋 心筋 平滑筋</p>	<p>体を動かす、体を安定させる、衝撃吸収 血管・臓器の保護、血液のポンプ、免疫を上げる ホルモンの生産、水分を蓄える</p>
<p>皮膚</p> 	<p>保護作用、呼吸作用、分泌・排泄作用、体温調整 吸収作用、知覚作用、表現作用</p>
<p>骨</p> 	<p>身体を支える、運動の支点、内臓を守る、血液を作る カルシウムを蓄える</p>
<p>神経</p> 	<p>① 皮膚や身体の様々な部位から情報を脳に送る ② 送られてきた情報を分析・整理・判断し、その情報に応じて決定をくだす。 ③ その決定を末梢に伝える。</p>

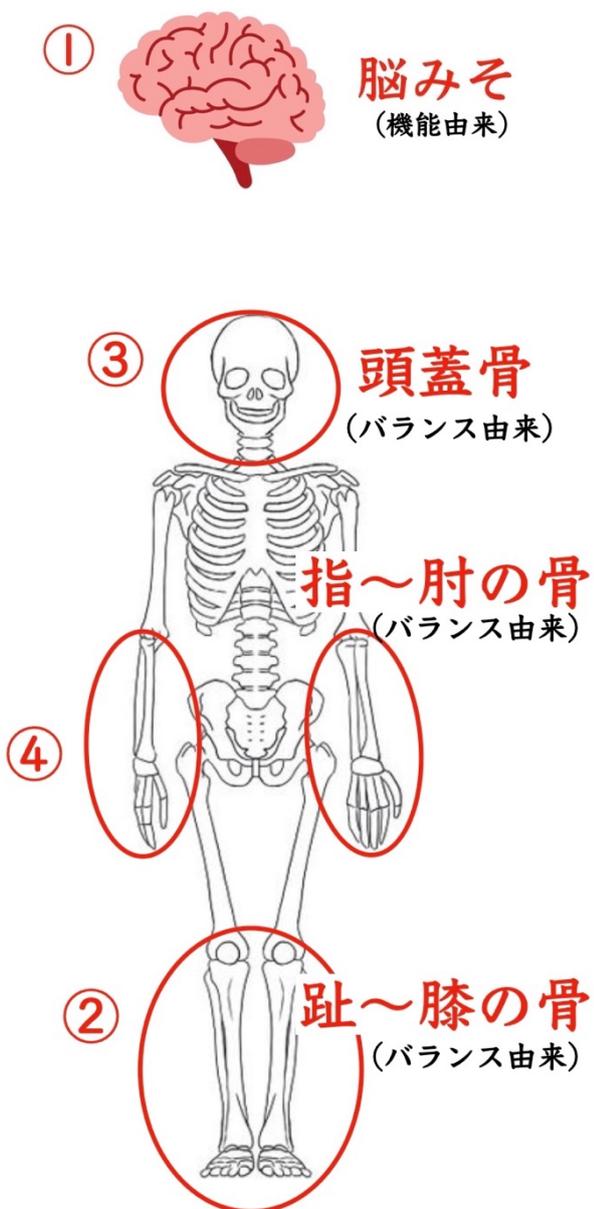
バランス由来

バランス由来は骨格の歪みからくる不調です。家を建てる時と同じで骨格は柱や梁です。この骨格がきちんとした状態で初めてデザイン通りの機能が発揮できます。そして、オムニセラピーの真骨頂として骨の細胞によって負担への対応の仕方が変わる。骨にも硬い、柔らかいがある。という点があります。



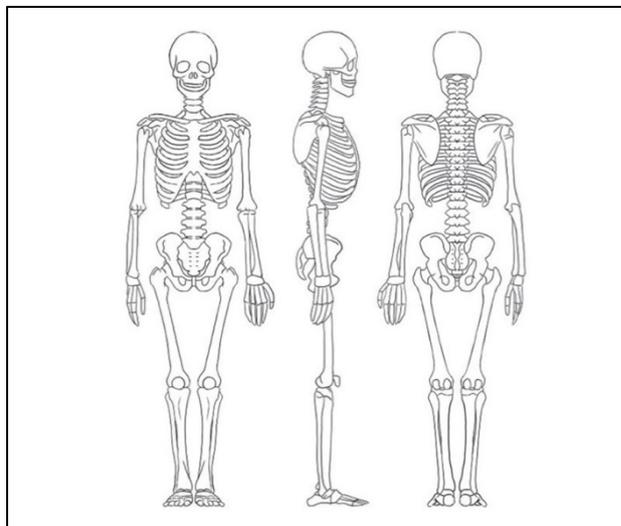
基本の優先順位

どんな症状の場合でもこれだけは外せない優先順位があります。



骨の重要性

私たちの体はすべて細胞でできています。皮膚も筋肉も内臓も骨も細胞でできています。皮膚や筋肉、内臓は水分量が多い為、温めればすぐにピンクになります。そして、体温があるので水色になる事ありません。それと違い骨は水分量が少なく硬い素材でできているので水色に近い状態になりやすく、ピンクにもなりにくいのです。ですので、セラピーでは骨に着目する事が多くなります。



骨の役割

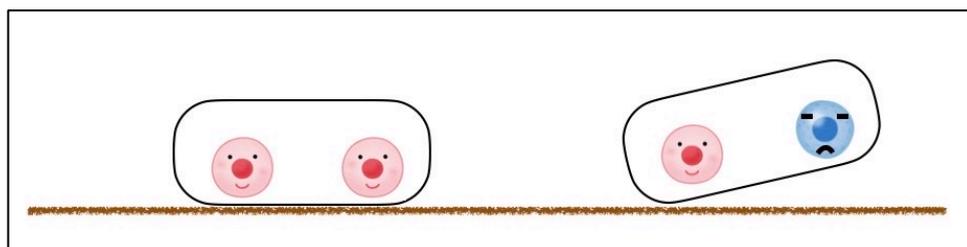
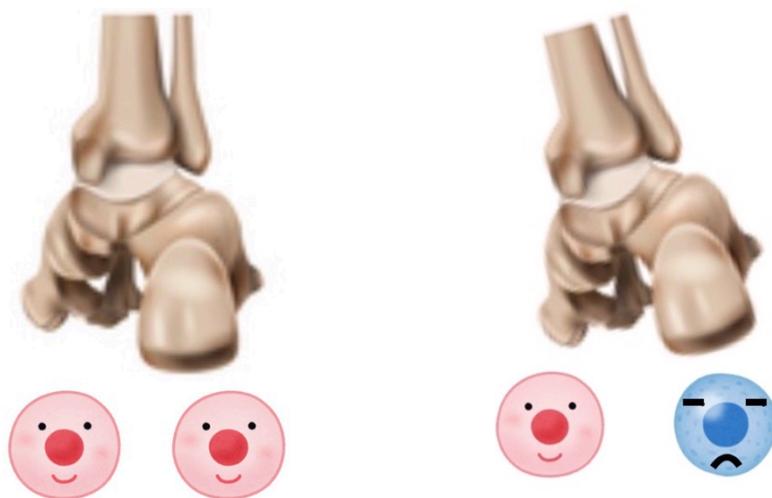
身体を支える、運動の支点、内臓を守る、血液を作る、カルシウムを蓄える事が多くなります。

身体を支える この役割が優先順位を決定づけます

ピンクの細胞と水色の細胞

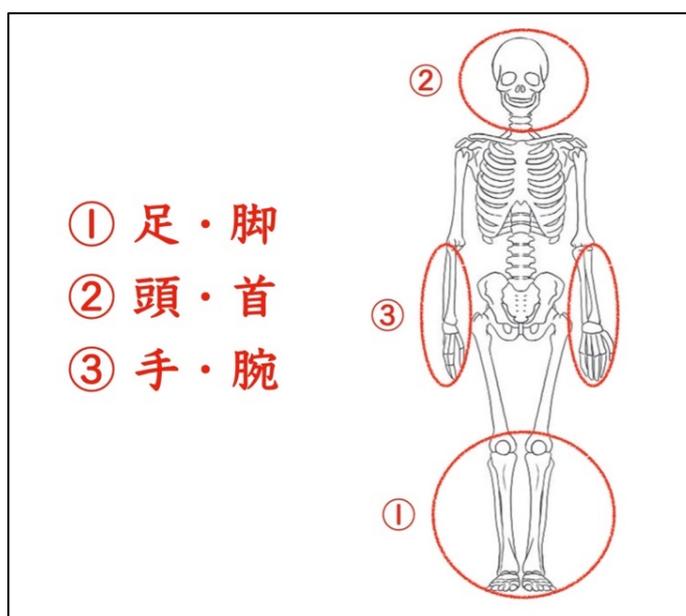
骨の細胞が水色の場合、硬くて、ゴツゴツしていて、元気がないので負担をできるだけかけないようにになります。負担をかけ続けると壊れてしまうからです。できる限りピンクの細胞に負担を逃そうとします。その結果起こるのがいわゆる“歪み”です。

セラピーによって細胞がピンクになっていくと体重のかかり具合が変わり、どっしりと平均的に体重を分散できるようになってきます。

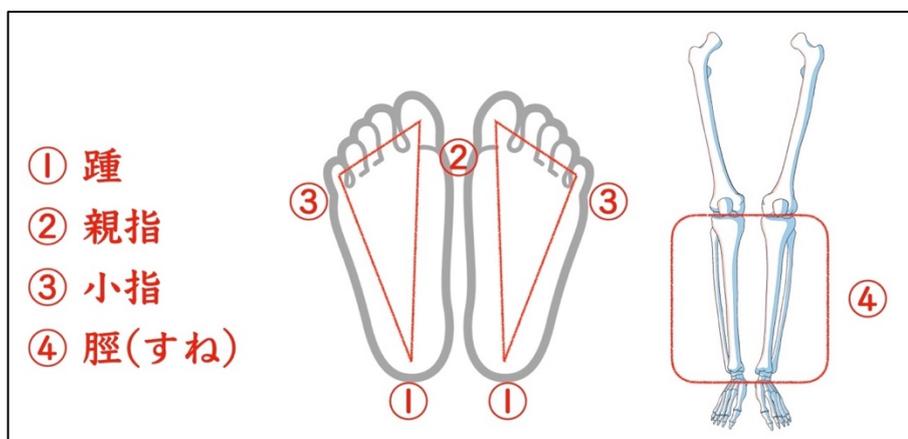


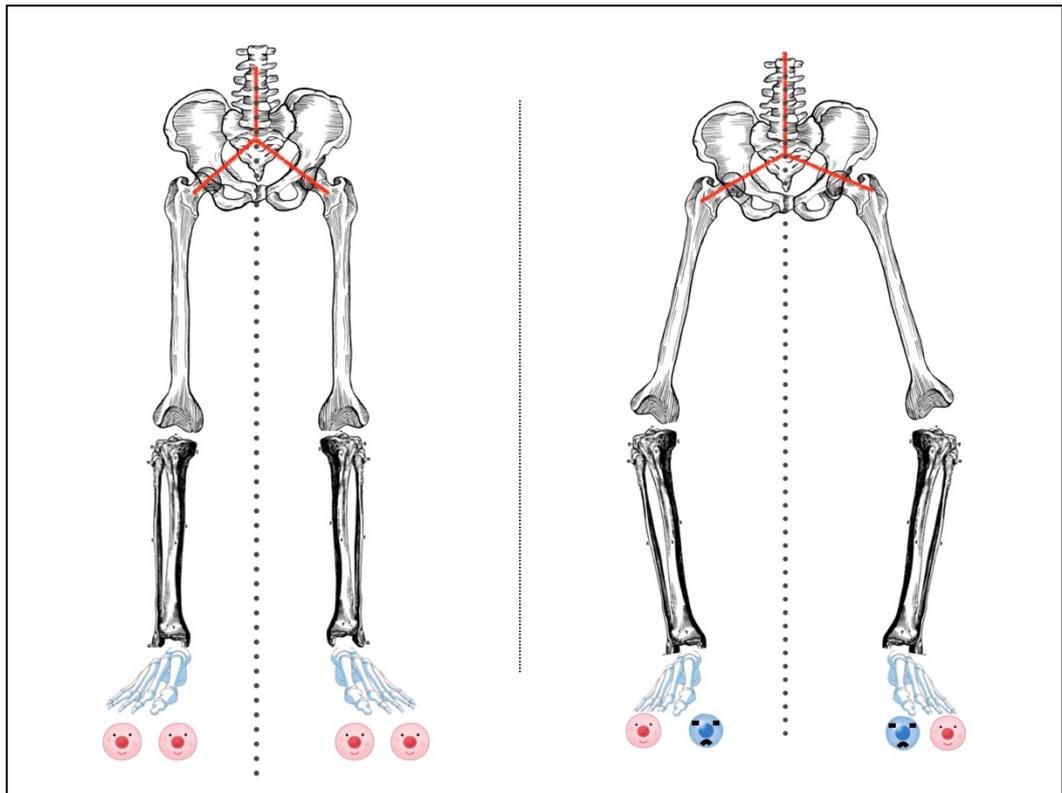
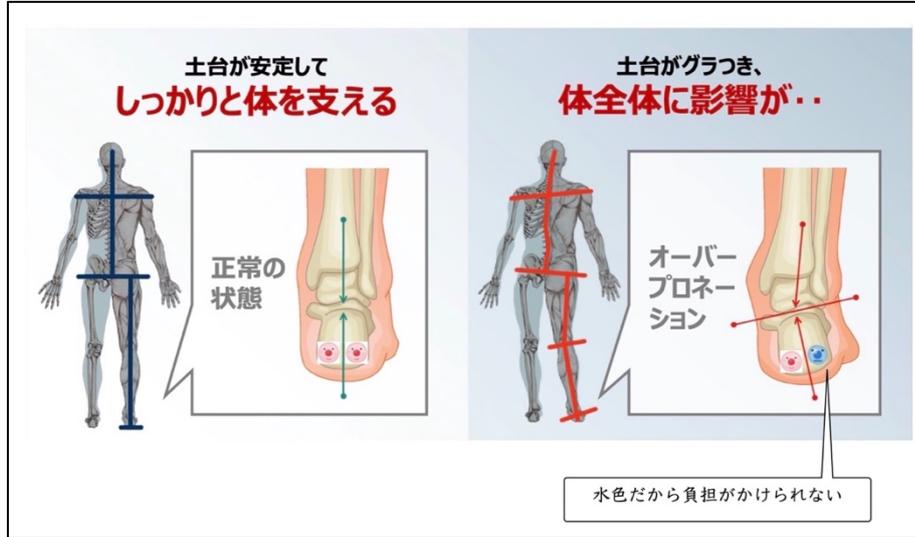
全身での優先順位

骨は全身で 206 個あります。2 足歩行で生活している人間は構造上の優先順位があります。それはどんな症状に対しても言える事です。



① 足・脚の中での優先順位



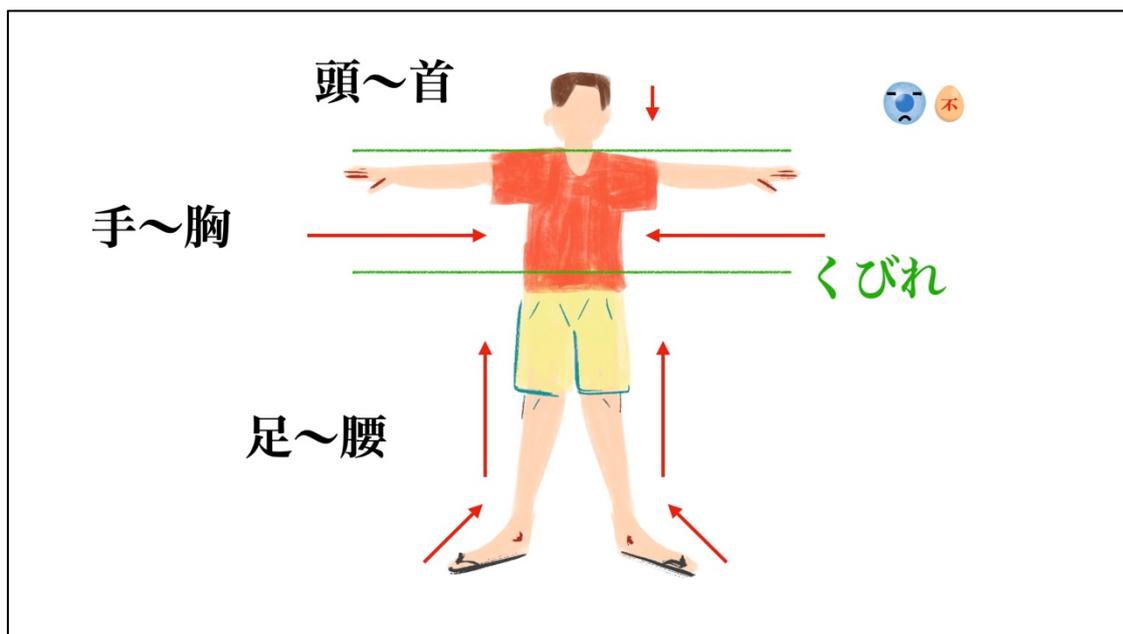
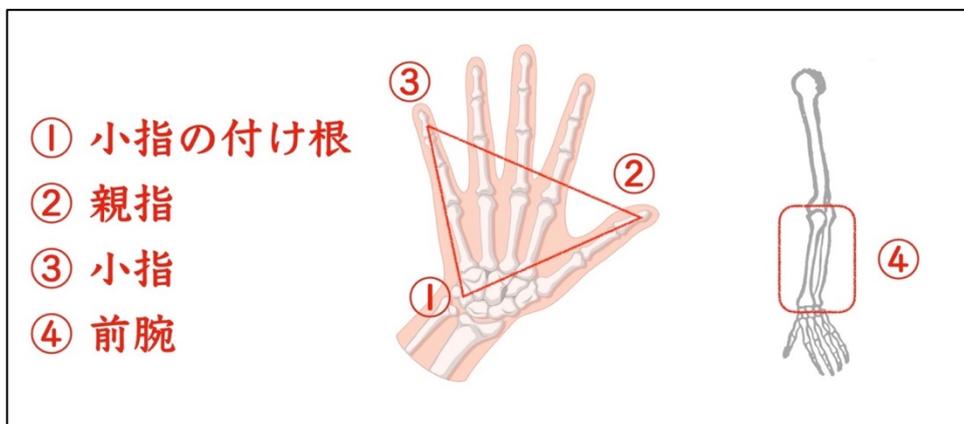


② 頭・首の中での優先順位

- ① 後頭骨
- ② 側頭骨
- ③ 下顎骨



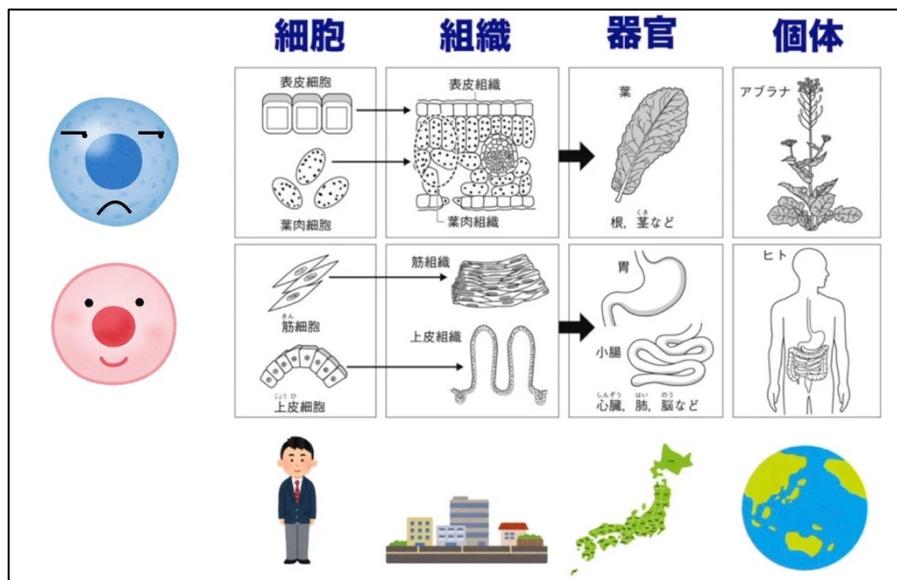
③ 手・腕の中での優先順位



⑤ Do と Be

どんな細胞の状態を使うのか

体も脳みそも全て細胞でできています。“運動をする”事も“考える”事も細胞が行なっています。動かす前に細胞が**どんな状態**であるかを意識する必要があります。同じ運動をするにして“どう動かすか”よりも以前に、細胞がどんな状態かに意識を向ける必要があります。細胞がくすぶっている状態と、元気な状態、どちらの方が思うようなパフォーマンスができるでしょうか？

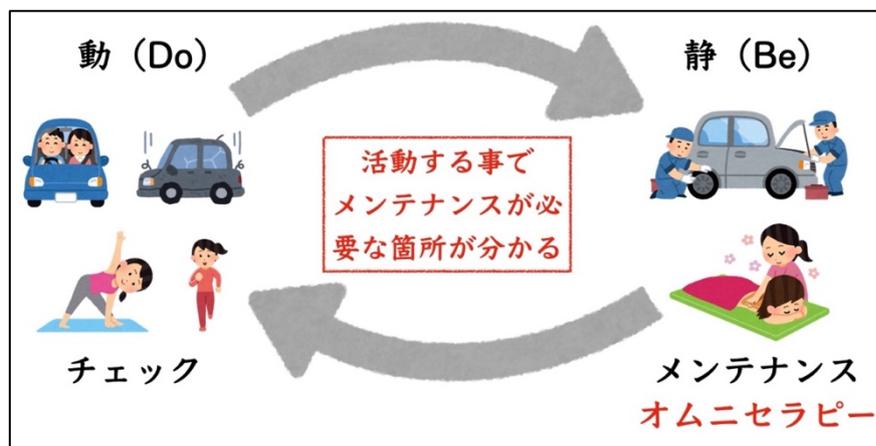


動かす、その前に・・・

動かす、考える、など動的な事をするその前に、細胞の状態に気を払いましょう。オムニセラピーの3つの柱、施術・意識改革環境を軸に動かす為の準備をします。

“動”と“静”

オムニセラピーでは、運動や考える事は細胞の状態を知る為のバロメーターとして使います。動かす、考える、生活をする、生きる。こうした日々の営みを行なってみると細胞の状態が表面化します。違和感やさ、痛みがある場合は、細胞のメンテナンスが必要なサイン。そうした場合は、速やかに体や頭を使う事を止めてメンテナンス（てあて）をしましょう。



⑥ 細胞にとって最適な環境

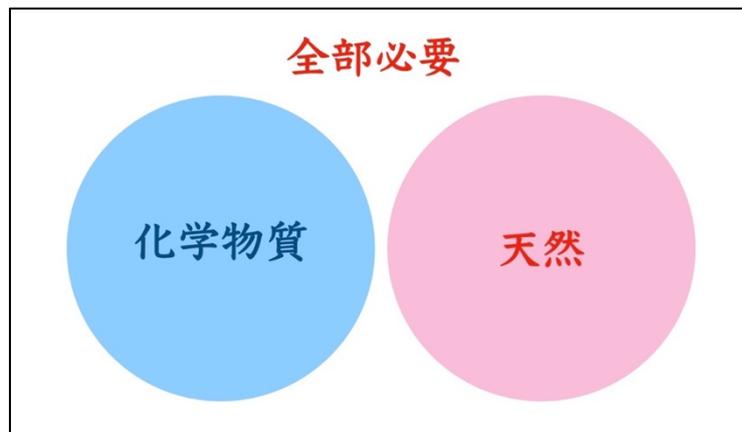
大切な注意事項

さてこれから空気・水・栄養素の話をしていきますが、ここで注意点があります。今までの細胞や三位一体の話と違い環境面の話はとても身近で普段の暮らしを通して各固定観念があるという事です。世の中に様々な情報が溢れ、そして様々な経験をしてきています。

正しい、間違っている。良い悪い。などジャッジが入る余地がたくさんあります。本題に入る前に、一般的に悪のように扱われがちな化学物質や農薬などに対してのオムニセラピー的な解釈を明確にしておきたいと思います。

全ては必要があって存在している

天然のものも、化学的なものも全てのものは必要があって存在している。とオムニセラピーでは考えます。天然には天然のものでしか実現しできない働きがあり、化学物質には化学物質にしかできない働きがあります。



細胞活動に不可欠な要素

細胞活動に影響する要素を考えると、ポイントになるのが“**無くなると死ぬもの**”を考える事です。なくなったら死んでしまうもののランキングが、そのまま細胞の活動への重要度ランキングになります。これらの質が落ちるか、もしくは量が不足すると細胞は動きが鈍くなります。

重要度ランキング

(供給されなくなってから細胞が活動停止するまでの時間)

1位 **空気**
(数分)

2位 **水**
(約5日)

3位 **栄養素(五大栄養素)**
(約30日)



化学物質の成り立ち

化学物質や農薬、添加物などの必要性、そしてその働きの特徴はその成り立ちを考察すると明確になります。

人類は今すぐにでも化学物質を始めとする化学的なものを止める事ができます。ただし、自然摂理に任せて生きる事ができるのであれば。です。数百年前まではこの世界に化学物質は存在していませんでした。科学力がなかったからです。それまでは自然摂理に沿った生き方をしていました。自然摂理に沿った生き方とは、自然のリズムと共に生き、死に抗わず、運命を受け容れ、あるがままの生き方です。

現代人の技術力の発展と共に、必要があって開発されたのか、偶然産まれたものを使ってみたら便利だったのかは分かりませんが、とにかく化学物質はこの世に現れました。

自然摂理のままによければ、必要のない物質。それが化学物質であり農薬などです。つまり、自然摂理に抗う物質。それが化学物質であり、農薬であり、添加物です。良いとか悪いとかではなく、そういうものです。



化学物質は悪なのか？

化学物質がなければ、人の人生は短いでしょう。

現代の科学力がなければ、生活は数段不便になるでしょう。

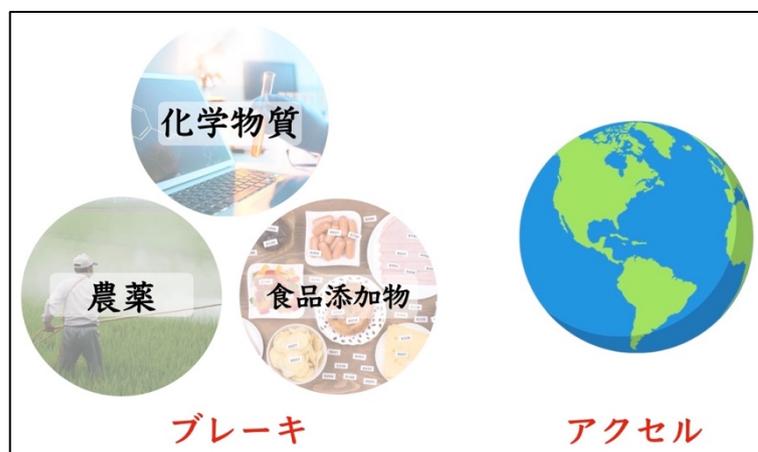
医療がなければ、風邪で命を落とす事もあるでしょう。

防腐剤がなければ、ものはもっと早く腐り食品は高くなるでしょう。

農薬がなければ食物の確保が不安定になり飢饉で死ぬ事もあるでしょう。

良い悪いではなく、そういう事なのです。化学物質だから悪。害。そういうのはあまりにも早計です。

そして、自然摂理に抗うから悪い訳でもありません。細胞は時にはブレーキをかけたり、浄化の為に呼水としてわざと取り込む事もあります。



ブレーキとアクセルは細胞が決める

ブレーキとアクセルは細胞がその都度決定します。そして、細胞がその時に求めているものを邪魔せず取り込むようにする。それがポイントです。





細胞が水色だとこの感度も鈍る



細胞がピンクになっていくと感覚が戻る



自分の好み分かりやすくなる
わがままに見られがちになる

そしてピンクになっていくと、
抗う物質を求める量が減っていく傾向があります

大切なのは、今の自分がどう感じるか。
それに抗わないこと

それでは空気、水、栄養素の話をしていきましょう

空気

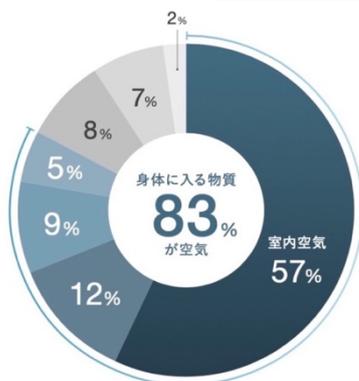
空気つまり酸素です。酸素がないと数分で細胞は死んでいきます。特に活発に動いている部分であればある程その重要度が上がってきます。脳に酸素がいなくなると重い障害が残るのもその表れです。

人体と空気

1日に吸う空気の量は500mlのペットボトルで換算すると28,800本分になります。重さで比較すると、食べ物は全体の7%、飲み物は8%、空気は83%になります。

1日に吸う空気の量

28,800本分
(500mlのペットボトル)

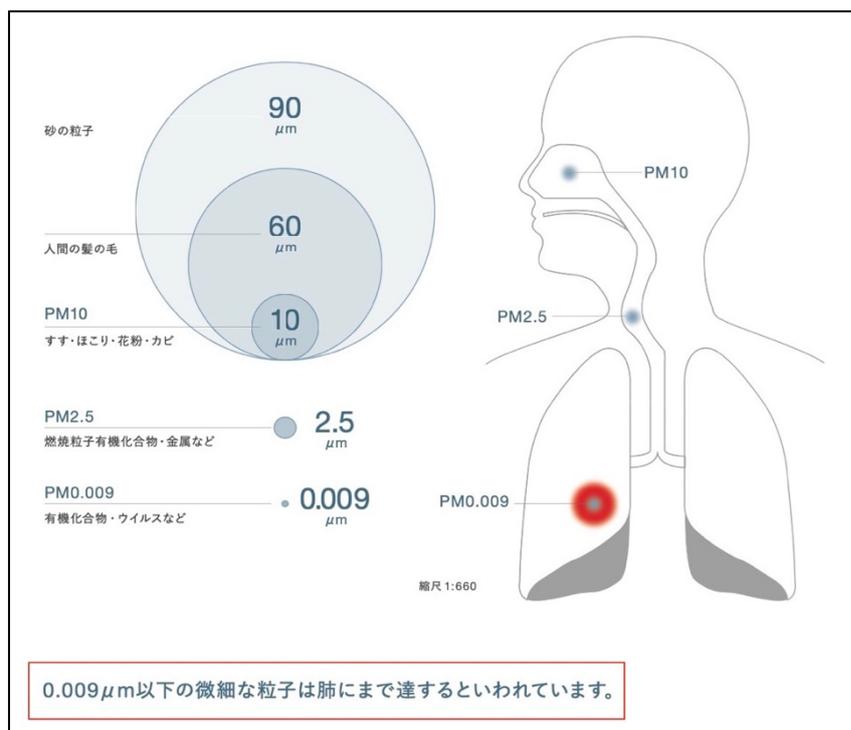


■室内空気 ■公共施設の空気 ■産業排気 ■外気 ■飲料
■食物 ■その他

出典：村上周三・東京大学名誉教授
(住まいと人体-工学的視点から-臨床環境医学 第9巻第2号、pp.49-62)

空気の特徴

空気は呼吸によって取り入れられます。水や食品と違い肝臓の解毒機構を通らずに肺から直接血中に入るため、健康への影響が大きいとされています。

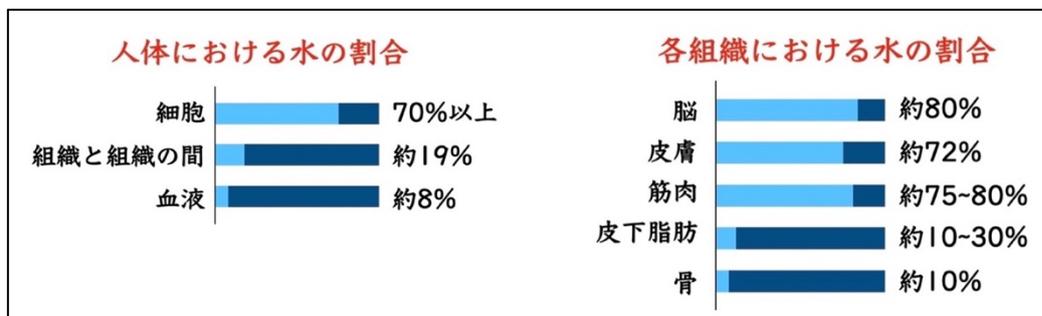
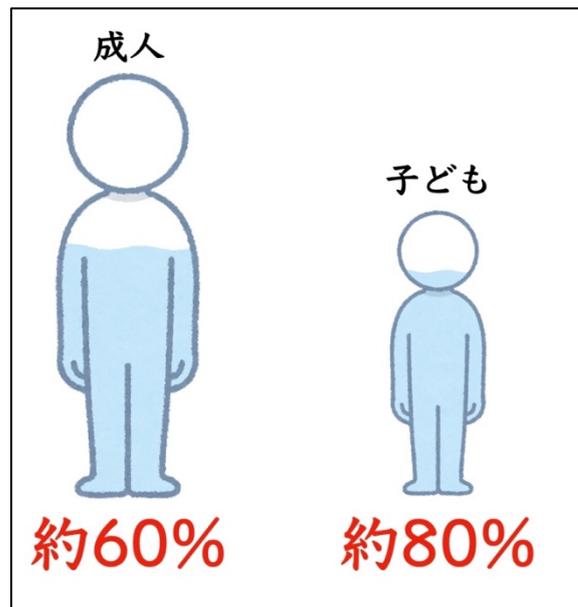


空気の現状

WHOの発表（2016年発表）によれば、全世界の92%の人が人体に危険なレベルの大気汚染にさらされているそうです。そして、隣国である北朝鮮や中国は、深刻な大気汚染ワーストランキング上位国です。その空気は偏西風によって日本に運ばれます。それだけ抗う物質が多いという事です。

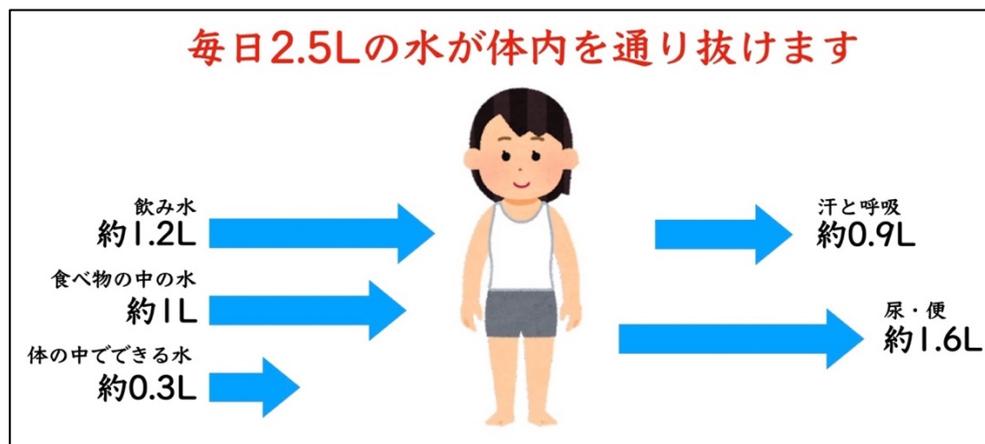
水

水を摂取しないと約5日で細胞は死んでいきます。体の60%は水でできています。ここで注意なのは、体はH₂Oとミネラル分を求めているのであって、水に何か添加されたものを求めているのではないという点です。水と水分は異なるものなのです。



1日で2.4Lの水が体内を通り抜けている

私たちの体は1日で2.4Lの水が通過しています。いわば体・細胞の洗濯をしています。



水が不足すると。。。

生命活動において水は重要な役割を果たしています。その水が不足するとどうなるのでしょうか

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん
20%以上	無尿、死亡

水の現状

空気と同様に水も深刻な状況にあると言えます。そして水道事業の民営化に伴い更に深刻化する恐れがあります。現状については各自で検索してみてください。



栄養素

栄養(えいよう)とは、生物が体外(外界)から物質を摂取し、それを体を構成、維持する生活活動を行うなどするのに役立たせる現象。大正以前は「營養」と表記されることも多かった。なお、「栄養」は体外から取り入れられる物質のことも指しているが、取り入れられる物質はより厳密には「栄養素」と呼ばれる。

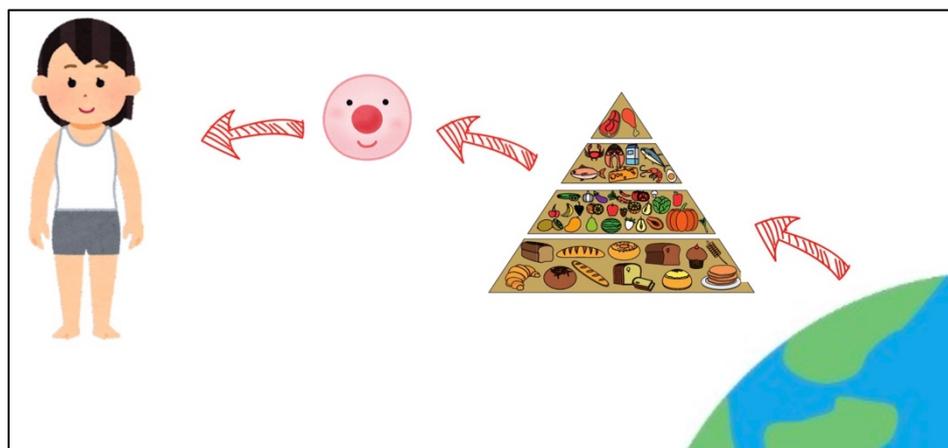
營養 → 栄養
(大正以前)

体の営みそのものを栄養と呼び、その営みに必須な要素を“**栄養素**”と定義づけました。

栄養の3段階

第1段階	食べ物や飲み物を体内に取り込む
第2段階	体が食物や飲み物を栄養素に分解する
第3段階	栄養素が血流を通過して体の他の部分にまわり、「燃料」(エネルギー源)としてあるいは他の目的(体の組織を構成するためなど)に使われる

オムニ的に表現すると、栄養素は細胞の活動に必要不可欠なものです。つまり細胞は栄養素が不足すれば不足したなりの活動しかできなくなります。



五大栄養素

人間が生命維持の為に必要な成分を五大栄養素と呼びます。糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルを指します。これに食物繊維とフィトケミカルス（カテキンやリコピンなど）を加えて七大栄養素と呼ばれるようになってきました。

五大栄養素

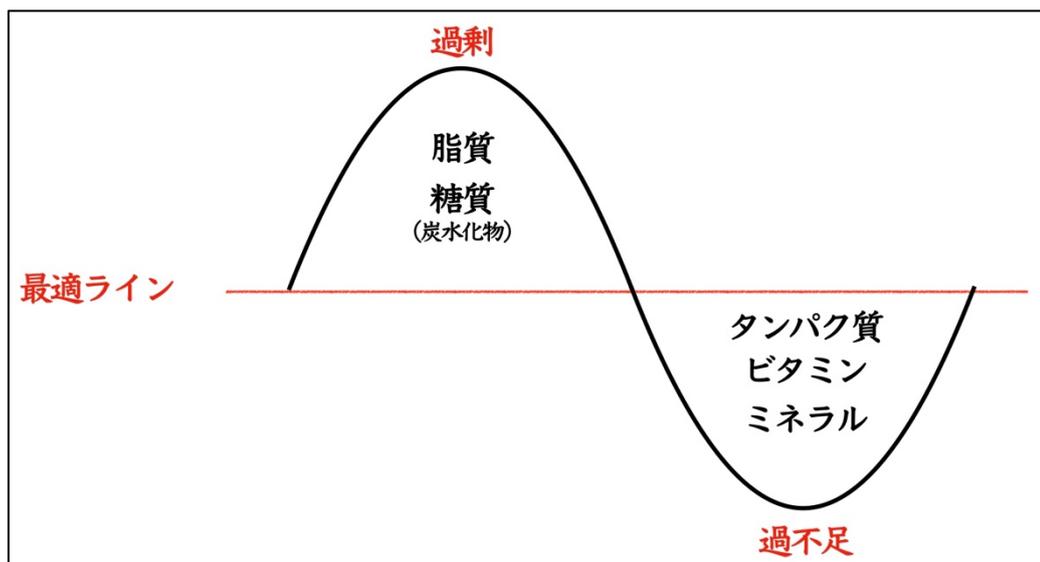
糖質
脂質
タンパク質
ビタミン
ミネラル

七大栄養素

+ 食物繊維
フィトケミカルス

新型栄養失調的

現代日本の全般的な傾向性としては、糖質・脂質が過多。
たんぱく質・ビタミン・ミネラルが過不足。日本人はちゃんと
食べているのに栄養バランスが悪い、『新型栄養失調』と呼ばれ
ています。



質の現状

空気、水と同様に化学物質など細胞の活動に不要なものが混入し
過ぎている。それに加えて、農作物の栄養価が著しく落ちている。

三食食べているから大丈夫。という過信は要注意です。細胞に負担
ない栄養素を細胞が必要なだけ供給してあげる事が大切です。

最後に

この手引書はオムニセラピーの全てを記したものです。オムニセラピーは、テクニックではなく自然摂理の一部なので知識的理解よりも実践で掴んでいくものです。わからない、自信がない、不安、だからこそ自分の体やご家族や知人を触ることで練習を積んで行ってください。できるかどうか大切なのではなく、出来ないなりにやろうとしている。その姿勢こそが大切です。

こうしてこの手引書があなたの手元にきたということは、オムニセラピーとの縁があることは事実で。あなたがてあてを選んだように、オムニセラピーもあなたを選んだのです。その揺るがない事実を胸に。一緒にてあての道を深めていく事ができたらとても嬉しいです。

わかりにくい表現や、誤字脱字がありましたらどうぞご質問やご指摘ください。てあてが求めている人の元に届きますように。一家に一人オムニセラピーができる人。それを実現するべく精進してまいります。

一般社団法人 日本オムニセラピー協会
代表理事
小見 聡