
it 第3回目

プラーナ・ボディ 基礎編



はじめに なぜプラナなのか？	5
精神や思考だけで対応の罨	5
陰陽のバランス	6
頭痛とヒーリングと血液	8
鬱と5大エレメント	9
バランスに着目する	12
全体像	13
ステージ1 固定概念を外す（限定解除）	14
ステージ2 食品プラナチェック法	14
ステージ3 ブレーキ解除食事法	15
ステージ4 アグニ強化のメソッド	16
ステージ5 腸内デトックス	16
ステージ6 ホルモン分泌ワーク	17
ステージ7 プラナ瞑想	17
第1ステージ 2つの限定解除	19
2つの限定解除	20
1 外部情報による限定	20
<手段と目的を混同しない>	21
<マーヤな情報が降り注ぐ構造>	23
<背景要因>	24
a 余計な情報は浴びない	25
b 一步下がって客観視する	26
c 背景要因を洞察する	27

d 自分で確認しながら進む	27
2 自分自身（生物的・構造的）による限定	28
恒常性によるストッパー	28
物語 30年間の苦しみが2日で変わった瞬間	31
変わりたくない思考・感情・パターン	32
外部からのストッパー	32
限定解除 あなたの固定概念	34
固定概念の見わけ方	34
第2ステージ プラナーナチェック法	37
食べ物・栄養の重要性	37
パワフルな公式 重要度優先順位	38
全てを変える力 意識	39
何を基準に選択する？ ニンニクの効能と害	40
一般的な判断基準	42
「食べたい時に食べたいものを」の問題点	43
5つのプラナーナ・チェックメソッド	45
ファースト・テイスト方式	46
Heavy light方式	47
Step1 食べている時の最初の重さ	48
Step2 終わった後の胃や体の重さや軽さ	49
Step4 翌朝の体の重さや軽さ	50
Step5 日常生活での体の重さや軽さ	51
食物不耐症とは？	51
Cocaのパルステスト	53

パルステストのアプリ	53
パルステストの方法	54
Record方式	55
体質によるので過剰な心配はしない	56
キネシオロジー法	57
キネシオロジー法の注意点	57
キネシオロジー法とは？	58
キネシオロジー法のやり方	59
Step 1 エネルギー状態を整える	60
Step 2 スイッチング	60
Step 3 スタンバイ	60
Step 4 質問の設定	61
イメージを使う方法 タバコ・牛乳・砂糖の場合	62
Step 5 検証	63
宿題 ワーク	64
次回の予告 ブレーキ解除食事法	64

はじめに なぜプラナーナなのか？

最初にPrana Bodyの誕生経緯や全体像などについてお話させていただきます。

私はこの分野（精神世界、スピリチュアル）に関して若干気になっている事がありました。

それは一言で言えばバランスです。

精神や思考だけで対応の罫

精神世界（スピリチュアル）という言葉に表されるように・・・

精神面だけ

のアプローチが多いように見受けられます。

簡単にいいますと・・・

心を心でなんとかしようとしている

という事です。

例えば、なにか悩みや問題があるとして、通常、次のようなアプローチがとられます。

- ・その原因を見つめましょう
- ・瞑想で取り除きましょう
- ・それは〇〇という風に捉えましょう
- ・〇〇テクニックで対処しましょう
- ・〇〇（神様、天使的なもの）にお願いしましょう

もちろん、それはそれで正解だと思います。

心の分野を取り扱っているわけですから、心に対処するのは当たり前といえども当たり前です。

しかし、ここは意外と盲点なのですが、心を心で対処しようとするアプローチだけでは不十分な事もあるわけです。

例えば、一つの例で言いますと、気分ってありますよね？

「今日は爽快な気分」

「なんかイライラ気味」

「ちょっと鬱っぽい」

「疲れているのか、無気力気味」

というように、その日やその時の気分ってあると思います。

通常のアプローチですと・・・

「イライラの原因はなにか探しましょう」

「瞑想して解消しましょう」

「〇〇テクニックを使って消していきましょう」

のように、気分や精神的なものに対して、精神的なアプローチがとられるわけです。

しかしです。

これらのテクニックというのは絶対的というより相対的なものが多いと言えます。

陰陽のバランス



どういう事かというと、例えば先ほどの・・・

「ちょっと元気がない、鬱気味かな？」

という状態は・・・

- ・ プラスとマイナス
- ・ 陰陽

で表すと状態的にはマイナス、つまり陰なわけです。

	陽の状態 <ul style="list-style-type: none">* エネルギーが活性化* 熱* 動き
	陰の状態 <ul style="list-style-type: none">* エネルギーが沈静化* 冷たい* 静か

上の表で言えば、普通の瞑想や心理的なアプローチは陽の状態に対しては効果が大きいのです。

一般的に静かに座ってする瞑想などは静（陰）的なエネルギーが強いので、陽の状態に対しては休息したり、客体化して沈静化させるという効果があります。

しかしながら、陰の状態、つまりもともとエネルギーが活性化していない時に更にエネルギーを沈静化するアプローチをとっても、あまり効果がないばかりか逆効果になる事さえあります。

具体的には、疲れ切っている時や気分が鬱っぽい時にはなかなか座る気になりませんし、座っても効果を感じられないというか、鬱っぽい状態から脱して元気になるというのはいらないのではないのでしょうか？

こういった陰の状態が強い場合は、瞑想的なテクニックやアプローチを取るにせよ、身体的アプローチで完全にリラックスするか、もっと陽的なアプローチをとった方が効果が大きい場合が多いわけです。

ちなみに、上の図では陰陽をシンプルに書きましたが・・・

「陽だから良くて陰だから悪い」

という意味ではありません。

やはり全てはバランスですから、時と場合により程よく調和して陰陽のエネルギーが満ちたり引いたりするのが自然でいいわけです。

頭痛とヒーリングと血液

また、更に言えば意識で意識に対処するよりも、もっと違ったアプローチをとった方が効果抜群なケースも多いです。

シンプルに言えば、今のあなたの気分は血液にどんな栄養素が流れているかとか、自律神経のバランスなどに大きく依存しています。

いくら瞑想しようとしたり、様々なテクニックで心の状態や外的な状態を変化させたいと思っても、血液が老廃物でドロドロで尚且つ栄養不足だったり、神経が緊張している状態だと、いかんともしがたいというのが実際のところです。

具体的には頭痛ってありますよね？

痛みに効く瞑想やヒーリングは色々な種類があって、効果がある事も多いです。

しかし、大抵の場合はなかなか上手くいかずに、バファリンやイブなどの頭痛薬のお世話になる事が多いと思います。



頭痛の8割ぐらいの原因は実は腸の状態に左右され・・・

- ・便秘で腸内に老廃物が溜まっている
- ・腎臓や肝臓も解毒が必要
- ・血液中の老廃物や血管が拡張されて神経を圧迫している
- ・アレルギー性のものを食べてしまって炎症が起こっている

などが原因で起こっているわけですから、腸に対するアプローチをした方が100倍速くて効率的なわけです。

- ・便秘を解消して
- ・腸内環境を整え
- ・神経のストレスをなくし
- ・きれいなサラサラの血液にする

方がよっぽど理にかなっているわけです。

つまり・・・

精神・心・意識に対して精神・心・意識で対処するよりも・・・

精神・心・意識にたいしてその基盤、体やエネルギーで対処した方が効率的な場合が圧倒的に多いわけです。

鬱と5大エレメント

また、最初の例でいえば気分が落ち込んだり鬱っぽい時の場合ですと、一般的には心理学的な本やスピリチュアル的な本などを読んだりすると思います。

それはそれでいいと思いますが、これも全部とはいわずとも、陰を陰で対処するみたいなケースになりがち。

そういったケースにおいては上記のように腸や血液の状態を変化させるというアプローチのほかに自然のエレメントを使うことが効果があります。

具体的には、仮にあなたが精神的な事で悩んでいたとしましょう。

いつもだったら、本屋にいったって精神世界分野の本を読むか、家にこもってネットで色々な情報を読んだりするでしょう。

ところが・・・

「田中！ バーベキュー行くぞ」

と友達が来て、大勢で河原や海に行ってバーベキューに誘われました。



「え～ 今、そんな気分じゃないんだけどな。。」

と思いながらも、断りきれずにバーベキューにいったらみると、気が付いたら問題だと思っていた問題は、それほど問題ではなかったと気がつくというか、忘れていたり、新たな視点で見られるようになっていたりする場合ってないですか？

実は、河原や海というのは、5つのエレメントである地水火風空・・・

地（野外、石、砂、大地）

水（川の流れ、海）

火（バーベキューやキャンプファイア）

風（爽やかな風）
空（広々とした空間）

の要素がそろった場所なので、リラックスしたりパワーを回復させるために人は本能的にこういった自然のなかでのアクティビティを選択したりするわけです。

よく忙しい芸能人がわざわざ時間をさいてサーフィンしているケースが多いですが、あれだって普通に考えれば・・・

「オフタイムなんだから家でゆっくりしてれば？」

と思うじゃないですか。

でも、サーフィンをするかどうかはともかく、ああやって太陽と空と海と大地に接して、しばらく体を動かしていると物凄いリフレッシュになるのは海で遊んだ経験のある人はわかると思います。

バランスに着目する

つまり、これが・・・

陰を陰で解消しようとして変化なし

陰（気分が低い状態）を陰（本・ネット・一人）

陰を陽で解消

陰を陽（人や自然のエレメント）

という事が言えます。

問題としては、慣性の法則というか、恒常性の働きで陰の場合はそのまま陰にいたがる傾向や選んでしまう傾向がありますから、それを変化させたいのだったら意識的に取り組む必要性があるという事です。

この辺の話題は後ほど詳しくフォローしていきますが、大まかな流れというか考え方としてはバランスを重要視していけば効率的だという話になります。

全体像

それでは、最初に全体像をお話します。

今回のプログラムは次のような構成になっています。

第1回目 (今回)

ステージ1 固定概念を外す (限定解除)
細分化の罫と商業主義の罪

ステージ2 食品プラナーナチェック法
簡単に出来る8つのチェック法

次回以降 (講座の進捗状況によって調整します)

ステージ3 ブレーキ解除食事法
無理なく出来る1日1食法

ステージ4 アグニ強化のメソッド
消化力を強化する

ステージ5 腸内デトックス
第二の脳、腸の洗浄法

ステージ6 ホルモン分泌ワーク
短時間で効果が高いホルモン活性化法

ステージ7 プラナーナ瞑想
5大エレメントの使い方

このように7つのステージに分けて実践しやすいように構成しています。

簡単に概要だけ説明します。

ステージ1 固定概念を外す（限定解除）

これは実は一番大事なのですが、考え方や捉え方についてのお話です。

なぜ、これだけの健康法や食事法があって、本棚に溢れる程の情報やテレビ番組があるのでしょうか？

本当にそれは、あなたにとって必要なのでしょうか？

一度、外部の情報（ノイズ）を切ってみて、あなたの体はあなたのもので、よくよく考えてみて今までの固定概念を外していった時に本当の体の声が聞こえ始めてくるような内容を紹介。

具体的には初回の今日お話ししますので、楽しみにしててください。

ステージ2 食品プラーナチェック法

これはステージ1にも関係していますが、結局、自分の体に合ったものを食べればいいわけです。



それを様々な外部の情報

- ・新聞
- ・雑誌
- ・本
- ・ネット
- ・テレビ（流行）

などにより、わけがわからなくなってしまうケースが多いので、ここではそのチェック法をマスターしていきます。

この方法をマスターする事によって、あなたは自分自身でなにをどう食べたらいいかを判別出来るようになります。

ステージ3 ブレーキ解除食事法



この回ではあなたの体にブレーキをかけている物質を除去していくような食品や食事を紹介していきます。

車に例えると、いくら栄養（ガソリン）を補給してアクセルを踏んで加速しようとしても、ガソリンに変な混ぜ物がしてあったり、ブレーキを踏んだりしていたらスピードは出ませんし、車体に負担がかかってしまいます。

それと同じように、体に合わない食べ物を摂って、炎症（痛み、腫れ、ダルさ）などを起こしている状態だと、せっかく栄養を補給したつもりが逆効果になっている場合も多いわけです。

あなたにとって、ブレーキとなっている食品や栄養素を除去していきます。

その結果、アクセルをフルスロットルで解放出来る状態になり、あなたが本来もっていた肉体のパワーが回復され解放されていきます。

ステージ4 アグニ強化のメソッド

この回ではアグニ（火のエレメント）を強化していきます。

正直な話、消化力が強ければ、それほど食べるものにこだわらなくていいケースも多いです。

アーユルヴェーダ的な概念を使ってお話すると、体や心の不調和はアーマによって起こるとされています。

アーマというのは未消化物といって、簡単に言えば消化しきれなかった食べ物が毒素となって体内に張り付いていったものが蓄積すると病気のもとになるのです。

そのアーマは消化力が強ければ、つまり燃やす力が強ければ今までなら未消化物となっていた食物も消化出来るようになってきますので、そのメソッドも実践していきます。

ステージ5 腸内デトックス

実はいくら良い栄養素を取り入れても腸内が排泄物や毒素でドロドロだと効果がイマイチ感じられないかもしれません。

また腸は肉体面だけに留まらず、精神面にも大きな影響を及ぼします。

その腸のデトックス法について実践していきます。

ステージ6 ホルモン分泌ワーク

実は私たちの心と体はホルモンによって大きく左右されています。

例えばオリンピックでドーピングの話題がいつもありますが、ほんのわずかな量で肉体的にも精神的も大きすぎる影響を私たちに与えています。

そのホルモンを分泌させるテクニックを紹介していきます。

ステージ7 プラーナ瞑想

5大エレメントの観点から、プラーナを吸収するメソッドを実践していきます。

シンプルですが、秘伝とされている内容も公開していきます。

ちなみに、itのモニターさんの音声は講座に参加する前に聞いたと思いますが、身体的な変化はこのプラーナ呼吸を行った結果です。

ですから、正直、他のステージが行えない場合でも、これだけを熱心にやっているだけで数々の変化というのは起きてきます。

このプラーナ瞑想は呼吸法をつかってエネルギーをチャージする方法ですが、呼吸法自体は他のメソッドでも色々あると思います。

この呼吸法の特徴としては・・・

呼吸をすることによって瞑想状態に入り、その瞑想状態でプラーナをチャージする

というのが最大の特徴です。

以上のように7つのステージ・プログラムになります。

この講座は読んだり聞いたりするだけでなく、実際にあなたの心と体で体感して頂く実践講座なので、是非、出来るところからでいいので実践して行ってください。

それではさっそく、第1回目を始めていきましょう。

第1回目は第1～第2ステージになります。

限定（固定概念）を解除して、体に合う食品の簡単なチェック方法を紹介していきます。

この次の回ではブレーキ解除の食事法をシェアしていきますが、その前にあなた自身で今までとっていた食品や食べ方のチェックをして行ってください。

第1ステージ 2つの限定解除



最初に限定解除をします。

限定解除とは、簡単にいいますと・・・

- ・今までの思い込み
- ・固定概念
- ・囚われ
- ・癖



などを一旦リセットしましょうという事です。

例えば、どういう事かと言うと、現状がAで、Bという目標や状態を目指していくとします。

ところが、思い込み・固定概念・癖などがノイズとしてあると、この矢印がまったく違った方向をもって、本来目指していたものとは違うCというものになってしまう可能性があるのです。

この固定概念、限定されるという作用は食事や健康だけでなく、全ての事に関して言えるのですが、今回はプラナや食事の観点からお話します。

2つの限定解除

それでは2つの限定について解説していきましょう。

次の2つの要因による限定があります。

1 外部情報による限定

2 自分自身（生物的、構造的）の限定

1 外部情報による限定

私たちは日々様々な情報のシャワーを浴びています。

こういった体に関する分野でも、メディアで毎日のように取り上げられています。

例えば、色々な食事法がブームになってチャレンジした人もいるでしょう。

「1日1食が正しい」

「いやいや、3食規則正しく食べるのがいい」

「牛乳は健康に良い」

「牛乳は健康に悪い」

「糖質を制限した方が良い」

「白米は食べた方が体によい」

「小麦などのグルテンは採らない方が良い」

「グルテンフリーは日本人にはあまり関係ない」

「肉食は必要だ」

「肉食は悪食だ」

などなど。

いったい何が正しくて何が間違っているのでしょうか？

結論から言えば・・・

- ◆ 手段と目的を混同しない
- ◆ 降り注ぐマーヤを回避する

というのが結論になりますが、どういう事なのかみていきましょう。

<手段と目的を混同しない>

例えば1日何食ならいいかの問題を考えてみましょう。

「1日1食がいいのか？」

「1日3食がいいのか？」

それぞれ、どちらを選択するのは・・・

- ❖ 考え方
- ❖ データ
- ❖ 体験など

などの要因により変わってくると思います。

これはなにも今回のように「何を食べるか」だけでなく、あらゆる事に言えると思います。

図にすると・・・



通常は現状があり、なんらかの目的を達成したくて矢印である手段（方法）をとるわけです。

食事の例で言えば・・・

現状＝体重70キロ

目的＝ダイエット（5キロ減）

という事です。

更に言えばどのような問題や悩みにしろ、共通するものとして・・・

現状＝今の状態

目的＝変化したい、不安を無くしたい、満足したい

というところだと思います。

そこで、色々な方法論やメソッドを行うのですが、気がつくとも方法論の方が大事になって本来の目的である不安を無くしたり満足したりという事がおざなりになってしまいます。

今回の話で言えば、1日何回食べるかにフォーカスしすぎて・・・

「食事の回数は3回から1回に減らしたが、パワーが出ないので結局、イマイチな感じになってしまった」

などという事が起こりがちです。

重要なのは1日何回食べるかではなく、あなたが健康でパワーに溢れて、日常生活をエンジョイ出来る事なのではないでしょうか。

ただ、どうしても熱心で、こだわりが強いと、ついついそれが見えなくなってしまうのが人間です。

ですから、常に・・・

「本当に重要な事はなにか？」

と問いかけてみましょう。

<マーヤな情報が降り注ぐ構造>

目的と手段の話で・・・

「なぜ、これ程までに手段が多くあるのだろうか？」

という事を考えてみましょう。

現代社会では多いを乗り越えて錯綜していると言ってもいいでしょう。

これには幾つかの要因があります。

- ・情報過多社会
- ・健康市場における商業主義

-
- ・医療の問題点
 - ・生活スタイルの多様化
 - ・地域差、文化差の垣根が無くなってきている

など、いくつもの要因があると思います。

先ほどの図で言えば手段である矢印・・・



が数多く存在している事になります。

存在しているというか、限りなく押し寄せ降り注いでいると言ってもいいかもしれません。

<背景要因>

なぜ、こうなってしまうのかといえば、背景要因、つまり仕組みとして様々な様相を表しながら、私たちに働きかけようとするある種のマーヤ（意図を持った力・幻影）が存在しているからです。

わかりやすく言うと、本や雑誌やテレビなどは特にそうですが、それらが情報発信をする理由があるわけです。

理由というのは・・・

- ❖ 本や雑誌を多く売らなければならない
- ❖ テレビ的に面白い番組にしなければならない（視聴率やスポンサーの関係上）
- ❖ 常にトレンドを意識しなければならない（効果があってもウケないのはNG）

などで、各種メディアもボランティアでやっているわけではないため、常にこのようなマーヤというかノイズが含まれています。

簡単に言えば・・・

これこそが正解で正しいのですよ

という情報が色々なところから降り注ぐわけです。

また、本などを例にとってみても、確かに著者にとっては効果があった方法かもしれませんが、本を出したり活動したりしているわけですから・・・

「〇〇こそが正しい」

と一貫性をもって活動するわけです。

これはこれで正しいというか、間違っていないわけです。

ただ、それを100パーセント額面どおりに受けて信じてこだわって他が見えなくなってしまうと、先ほどの手段と目的を取り違える結果にもなりかねないわけです。

こういった事が外部要因による限定になります。

では、どうしたらこの外部要因としてのマーヤ（錯覚）やノイズを取り除けるのでしょうか？

方法としては色々ありますが・・・

a 余計な情報は浴びない

b 一歩下がって客観視する

c 背景要因を洞察する

d 自分で確認しながら進む

という事が大事になってきます。

簡単に見ていきましょう。

a 余計な情報は浴びない

情報というか環境は知らない内にあなたに影響を及ぼします。

例えばあなたはクリームパンを買って食べたとします。

そうすると・・・

「よし、この小麦粉とクリームを栄養にするぞ！」

と思わなくても消化吸収して体の一部になってますよね？

それと一緒に・・・

- ・テレビ、本、雑誌
- ・周りの人間関係

から飛び込んでくる言葉や情報は知らない内にあなたの意識の一部になっています。ですから、なるべく余計な情報は浴びないで、浴びるのなら意図的に有意義だと思われる情報を選択して浴びてください。

b 一歩下がって客観視する

これはなんでもそうですが、近づかなければ見えない事もありますが、近づきすぎると見えなくなる事もあるわけです。

これは思考や意識の性質として、1と重なりますが、無意識の内に見たものや近くのものに影響されてしまいます。

脳科学ではミラーニューロンと言ったり、スピリチュアル的には波動の共鳴とか言ったりしますがおおよそ同じような意味です。

そうなってくると、あたか『それだけ』が真実のような気がしてくるわけです。

しかし、物事の真実は多面的であり・・・

「〇〇だけが絶対的に正しい」

というような事は少ないわけです。

「〇〇に関しては良いけれども、〇〇にかんしては弱いよね」

ぐらいのニュアンスになってしまうのが大半です。

ですから、一歩下がって客観的に見る事により、今まで見えなかった事実が色々と見えてきたりするという事があるわけです。

c 背景要因を洞察する

これは先ほどもお話ししましたが、起こっている現象ではなく、それがなぜ起こっているかを洞察するという事です。

現象ではなく、なぜ、それが起こっているのかという本質（だと思われるもの）にフォーカスするという事です。

例えば風邪を引いたり頭が痛くなったりする事ってあると思います。

現象面だけ見れば・・・

「薬を飲めばいいや」

という話になると思います。

しかし、体の方も別に嫌がらせで痛みを出しているわけではないのです。

体は体で何万年にもわたってつちかってきた知恵がDNAレベルであるわけです。

風邪ウイルスの侵入を受けると白血球が活動してウイルスをやっつけやすいように熱が出るわけです。

それをただ神経を麻痺させて痛みを感じなければいいやという発想法だけですと、後々、色々な不具合が起きてくる事だってあるわけです。

d 自分で確認しながら進む

これは今までの話とも関連してきますが、結局のところ固定概念を外すには自分で確認しながらテストしていき判断していくのがベストだという事です。

自分でテストしながら、反応をみて検証しながら進む。

これはなにも食べ物や健康の事だけでなく、全てにおいていえると思います。

大事なのは今のあなたにとって・・・

それはどうプラスに働くか？

それはどうマイナスに働くか？

という事であって、今、必要なのはそれを考慮した上で・・・

とりあえずでいいので、どう考えてどう行動するか？

という事が重要になってきます。

とりあえずというのは、あまり完璧主義になっても行動出来なくなってしまうので、とりあえずでいいので動いてから結果で判断していきましょうという事です。

2 自分自身（生物的・構造的）による限定

恒常性によるストッパー

これは外部からの情報を吸収した結果、あなたのプログラム（遺伝子レベルの性質、性格、教育、環境、経験）によって・・・

「自分自身の固定概念・パターン」

というものが出来てくるということです。

シンプルな話、今の自分自身の現状はどういう仕組みで出来上がっているかという・・・

考え方×行動＝現状

もっと複雑な公式にも出来ますが、物凄くシンプルに表すと今までの考え方と行動が現在を作っていると言えます。

つまり、現状を変化させるには、（今回の例で言えばよりよいプラナ・ボディを作って気力と体力で輝くような健康体になるには）今のあなたもっている考え方や行動を変化させる必要があるという事です。

「そんな事はわかっているさ、だから講座に参加したりしているんですよ」

という声もあるかと思えます。

しかしです。

考え方や行動を変える事が必要である一方、一種の生物的・構造的なブロックが存在しているのです。

「いやいや、そんな話はプラナとは関係ないから、早くテクニック教えてよ」

とあなたは思うかもしれません。

しかし、この最初の限定解除（固定概念を外す）事が出来ないと、結局は腰砕けで終わってしまう可能性が高いのです。

腰砕けというのは、例えばこのプログラムで食事法やその他のテクニックをやってくださいという段階になった際に・・・

「いや、そういう事はやった事がないからやらないわ、私」

とか・・・

「忙しいから、後でやるわ」

「1～2回やってみたけど、なんか合わないみたいだからやらないわ」

「確かに効果があるみたいだけど、辛いからやめよう」

みたいな話に後々なってくるわけです。

なぜ、そうなるかというと、ホメオスタシスともいうべきものが働くからです。

これは人間だけに限らないのですが・・・

「状態を一定に保とう」

とする働きが基本的に法則として備わっているわけです。

例えば自転車をこぐ時って、最初に「ヨイショ」とペダルを踏んで加速すると、後はある程度、こがなくても進んでいきますよね？

これは・・・

- ・物体が止まっている時は止まっていようとする働きがあり
- ・物体が動いていると、動き続けようとする働きがある

という事です。

この2つに共通する事柄として・・・

「変化を起こそうとすると抵抗がある」

という事がいえます。

抵抗があるからこそ、動かす為にペダルを踏んで力を込めるわけです。

この事が様々な考え方や習慣や行動にも当てはまります。

何か今までとは違った考え方や習慣や行動をとる時に、だいたいにおいて抵抗が現れます。

抵抗が現れた時に次のような感情が現れます。

- ・嫌だなという感情
- ・怖いという感情
- ・面倒だなという思考

今の自分の考え方や習慣や行動を変化させようとした時に、このようなストッパーが現れて現状を維持しようとするのです。

これが強い場合には変化を起こそうとすると人や情報に対する怒りさえ噴出させます。

以下は実際にアメリカであった話ですが、とても良い例なので読んでみてください。

物語 30年間の苦しみが2日で変わった瞬間

「嘘よ、そんなはずないじゃない！」

「あの先生は何もわかってないわ！」

生まれた時から体の筋肉が硬直してしまう「脳性麻痺」と診断されていたジーン・シャロンは叫びました。

彼女は赤ちゃんのころから体の筋肉が硬直してしまい、特に午後になると転んだりひとりでパジャマも着れない程に手足が不自由になってしまうという症状でした。

ジーンは4歳の時、神経内科の権威と呼ばれる医師から診察を受けた結果、脳性麻痺が原因の「痙直型両麻痺」と診断されました。

毎日15錠以上の薬を飲みましたが、一向に回復しません。

幸いな事に午前中は体が比較的動きましたし、自分の事は自分で出来たので、普通に進学して恋をして結婚し子供にも恵まれました。

しかし、母親らしい事は一切出来ないわけですし、夫に負担をかけているのにも悩んでいました。

そこで、医師を変える事に。

色々な病院をまわる中でマーサ・ナンス医師に巡り会いました。

マーサ医師に自分の症状を伝えると・・・

「それは脳性麻痺ではなく、ドーパ反応性ジストニアよ」

という診断結果を聞き、専用の薬をもらいます。

「嘘よ、そんなはずないじゃない！」

「あの先生は何もわかってないわ！」

という言葉はその薬を飲む前のジーンの言葉です。

「これまで30年間闘い続けていた自分の病が勘違い？」

怒りが噴出して飲むのを拒否します。

そこへ旦那さんが・・・

「この薬を飲んでも、なにも失うものは無いんだから、飲んでごらんよ」
の言葉に押されて、薬を飲む事に。

結果、薬を飲むようになって2日目で体の感覚が変わりました。

体の硬直がなく、普通に歩けるのです。

一生、この病気と症状と戦い続けなければならないと諦めていたのに、たった2日で体の硬直がとれたわけです。

変わりたくない思考・感情・パターン

この物語の着目ポイントとしては、ジーンが今まさに治療に成功しようとしている瞬間に自分自身でダメにしてしまおうと怒りを噴出するところです。

普通に考えると、治る可能性のある薬がわかったわけですから、喜んで飲みますよね？

しかし、それを受け入れるということは今までの自分の・・・

- ・30年間の苦しみ
- ・努力
- ・考え方、習慣、行動パターン

を否定してしまう事でもあったわけです。

ですから、変化する可能性が高ければ高いほど、プレッシャーも味わいますし、抵抗が起こってくるわけです。

また、この抵抗はあなたの内部だけではありません。

外部からもやってきます。

外部からのストッパー

外部からもストッパー（妨害）の働きかけがあるとはどういう事でしょうか？

例えばあなたが自分の理想を実現する為に色々と考えて計画した後に、家族や友人に向かって・・・

「俺、会社辞めて起業しようと思う」

と言ったとします。

こういう場合、稀に話を聞いて賛成してくれるケースもありますが、大体はたいして話も聞いてくれずに・・・

「そんなの無理だよ、やめときなよ」

「俺だったらそんな事しないな」

「危ないからやめときなよ、ここ（会社）がいいよ」

というように反対されるケースが多いでしょう。

これは集団的な恒常性が働くケースです。

今のは極端な例を出しましたが・・・

- ・ 家族
- ・ 友人
- ・ 知人
- ・ 会社
- ・ 団体、組織、グループ

など、複数の人が集まる関係性において、その形を維持しようとする集団意識というべきものがあります。

その集団には集団のルールともいうべきものがありますので、もし、あなたが今までにないような事を発言したり行動したりした場合、大体は抵抗にあいます。

これは別に悪意があってそうしているわけではありません。

ただ、恒常性という観点からすると、今までの流れや形を崩したくないので、変化させようとするものに対して変化させまいとするわけです。

ですから、今回のプログラムでも行動や習慣を変化させて、あなたがより高いレベルの健康を実現しようとした時にも、もしかしたら家族やパートナーから・・・

「何やってるの？ そんなのやめなよ」

みたいな意見をもらうかもしれません。

しかし、それはこういった構造的なレベルでの反応だという事を自覚していればいいという話になります。

限定解除 あなたの固定概念

今まで限定解除、つまり固定概念やそれを発生させる仕組みをお話しましたがどうでしたか？

この仕組みを理解してコントロールする事が出来るようになると、今回プラーナ・ボディでいうところの体や健康の事だけでなく、あなたの人生を思い通りに進ませていくエッセンスとしても活用出来る事に気づくでしょう。

ですから、ただ読んでおしまいではなく、実際に様々な場面に当てはめて考えてみてください。

あなたはどのような固定概念をもっていますか？

これが常識だと思うものを思い浮かべてみてください。

固定概念の見わけ方

固定概念の見わけ方ですが、実はこれがなかなか難しい場合があります。

なぜかという、既にそれと一体化しているわけですから、自分的にはそれが自然でわざわざ意識しないというか、通常は意識出来ないわけです。

また、その固定概念が普通で正しいと思っているわけですから、違う意見や情報を目にした時に・・・

「それは嘘だ」
「それは違う」
「信じられない」

という反応をしてしまい、結局、本来ならその情報をゲットすればより良い進展がみられるチャンスを棒に振ったりします。

ですから、意識的に・・・

「これは本当の事だろうか？」

「逆から考えたら、どうなるだろうか」

と自分自身や事象に問わないと、通常、見過ごしてしまいます。

固定概念を見つける時のヒントをいうと・・・

「○○○べき」

のように「するべき」「あるべき」であるとか・・・

「普通は○○だ」

のように「普通は」のような言い回しをする時に注意してみてください。

また、なにかを変えようと思った時に・・・

- ❖ 変な感じ、違和感をおぼえる
- ❖ 自分の中で抵抗を感じる
- ❖ ハッキリ言って、ちょっと辛い

というような時は上の方でお話した恒常性のストッパーが働いている時です。

厳密に言えば、ストッパーにも理由があって現状を維持しているわけですから、これが別に悪いわけではありません。

このストッパーがあることで、今までの状態を保存しておくメリットというのもたくさんあるわけです。

しかし、あなたがその状態を変化させたい場合は、こういったストッパーの働きを自覚した上で対処していく必要があるという話です。

この限定解除の話はとても重要なため、これからもちよくちよく出てくると思いますので今は良くわからなくても、プログラムをやっていくうちに話が繋がるようになってきますので、安心して進めていってください。

それでは、次のステージにさっそく進んでいきましょう。

第2ステージ プラーナチェック法



第2ステージとしてプラーナチェックを習得してもらいます。

このステージでは、主に食べ物についてチェックしていきます。

なんだかんだ言って、私達の体や心のコンディションに大きな影響力をおよぼすのが・・・

「何をどう食べているか」

です。

食べ物・栄養の重要性

睡眠や運動（ワークや瞑想含む）も確かに大きなファクターではありますが、食べ物がダメだと良い睡眠もとれないですし、第一運動しようという気さえおきません。

瞑想や呼吸法なども後ほどのステージで実践していきますが、食べ物の選択があまりにもNGな場合はなかなか厳しい場合が多いです。

極端な例を言えば・・・

前日深酒（結構な頻度で飲酒）して、朝は気持ち悪くて昼に食欲が回復して大盛りの天井をガバッと一気に食べて、さあ、それから瞑想しましょうといっても、なかなか難しいものがあります。

パワフルな公式 重要度優先順位

これは私の考えですが、気力や体力、プラナーの充実度を構成する重要度から言うと、公式として表したとき・・・

考え方（プログラム設定）＞食＞睡眠＞運動

という感じで食習慣は上位2番目に位置します。

この公式では考え方の比重が大きいです。第1ステージで限定解除を行ったように、今回のプログラムに限らず、私は「考え方」を一番重要なポイントとして試しています。

極端な話・・・

- どんなに良質で体に合う食べ物を食べても
- ベストな睡眠をとっても
- 完璧な運動プログラムを導入しても
- 熱心に瞑想したり行をしたりしても

考え方がおかしかったら、変な方向へ行ってしまう事件を起こしかねないわけです。

例えば車の運転に例えると・・・

- ❖ 最高にスピードの出る車に乗って
- ❖ 燃料も最高のハイオクにして
- ❖ 整備も完璧にして
- ❖ ドライビングテクニックを磨いてA級ライセンスをとっても

銀行強盗の逃走車のドライバーになったら最悪なわけです。

そんな犯罪に加担するんだったら、技術なんて無い方がまだましなわけです。

話がそれてしまいましたが、それだけ、どう考えるかとかどう受け止めるかという情報系のプログラムは最も重要だという事を再確認したかったわけです。

ですから、第1ステージは一見地味ですので、読み飛ばしがちですが重要だという事を覚えておいてください。

全てを変える力 意識

また、考え方（プログラム）が一番大事だと言ったのは、なにも自己啓発的な意味で言っているわけではありません。

意識が介入する事で物質的なものまで変化させてしまう力があるからです。

これは現代科学ではまだ解明されていませんが、意識をきちんと使えば薬やハーブなども使わなくても体調を整えたり治癒していったりするケースは多いです。

一つだけ例をあげるとバッチフラワーレメディといって花の波動を水に転写する療法がヨーロッパの方では盛んです。

バッチフラワーレメディというのは最近では日本でも鍼灸のように医者を取り入れはじめましたが、簡単にいうとその花の役割を意識で出来るという事です。

つまり、レディメや波動の機械などを使わなくても意識の設定だけで物質や波動を変化させる事が可能です。

よく、ご飯を食べる時に「感謝」しなさいと言われるのは、実は感謝する事によって物の波動が変わるからだという事が言えます。

この辺のところはスクーリングなどに来た方はわかると思いますが、簡単な意識の設定で8割位の人が簡単な波動の調整を体験出来ます。

とにかく、色々なテクニックの前に意識（考え方）が最重要だというのはおぼえておいてください。

何を基準に選択する？ ニンニクの効能と害

さて、食事は2番目に重要だという事でプラーナチェックでは食品や食事法についてチェックしていくという話でした。

なぜ、チェックが必要かというと、限定解除でお話したように、自分の固定概念を外してよりよい選択をしましょうという話をしましたが、ここで問題があるわけです。

「今までの判断基準は固定概念で行っていたとすると、何を基準に判断すればいいのだろう？」

という問題です。

例えば、今まではニンニクは体に良いという情報を読んだり聞いたりして・・・



「よし、ニンニクはアリシンとかも栄養でとれるし、免疫力も上がって体に良いという話だから、生で食べるぞ！」

という事で毎日摂っていたとします。

しかし、ある日、別の情報で・・・

”お釈迦様はニンニクを禁止していました。その理由として、精力が強くなるから禁欲し難くなるという説が有力でしたが、実はニンニクは脳の機能を阻害するのです。”

という話を聞いてしまい・・・

「いったいどっちなんだろう？」

という、ニンニクを食べた方がいいのか、食べない方がいいのかの迷いが生じます。

つまり、固定概念としてニンニクは体に良いという情報があったのですが、別の情報でニンニクは脳の機能を阻害するから食べない方がいいという固定概念を外す情報を目にしたわけです。

(ちなみに、ニンニクは効能として様々な効果がある事は知られてますが、古今東西の宗教ではなるべくとらないように推奨される食品の一つです。)

仏教ではもちろん、イスラム教やジャイナ教でも禁止です。

なぜなら、成分として攻撃性を生み出し、高いレベルでの集中（瞑想）などが出来なくなってしまうという事が言われているためです。

また、身体的には大量に摂取すると肝臓にダメージを与えて消化器官にも炎症を起こします。

インドのアーユルヴェーダでも生のニンニクは刺激が強すぎるので、必ず加熱するように言われています。)

ということで・・・

「ニンニクを食べた方がいいのか？」

「ニンニクは食べない方がいいのか？」

どっちなのでしょう？

一般的な判断基準

結論から言えば・・・

- ❖ 体質によって違う（個人差）
- ❖ 使い方（健康か瞑想か）によって違う
- ❖ 分量や調理法によって違う

という事が言えます。

では、どういった体質でどういった使い方、分量の場合はOKなののでしょうか？

こういった個々人における使用方法（分量や食べる時期）をチェックするのが今回のステージになります。

今は一例としてニンニクをあげましたが・・・・・・・・

- ❖ 肉食が必要なのか、それとも菜食がいいのか？
- ❖ 牛乳はいいのか？それともダメなのか？
- ❖ 玄米がいいのか？白米でいいのか？
- ❖ 1日3食がいいのか？それとも1食がいいのか？
- ❖ 果物は体にいいのか？それとも控えるべきか？
- ❖ チョコレートは食べてもいいのか？それともアウトか？

など、第1ステージでもお話したように、それぞれの説が相反して反対の事を言っている場合というのは結構あります。

これらの事は先ほどもお話したように・・・

- ❖ 体質によって違う
- ❖ 使い方（健康か瞑想か）によって違う
- ❖ 分量や産地や調理法によって違う

という事が言えると思いますが、一般的にはどういった対応がとられているのでしょうか？

簡単に見ていきましょう。

だいたいにおいて、対応としては

1. 気にしないで気分で食べる
2. 厳格に決められたメソッドに従って食べる
3. 1と2の中間でメソッドに従うが緩い感じで行う
4. 体の声（味覚や食欲や体調）を聞きながら食べる

という方法がとられていると思います。

ここで、先ほどのニンニクの例でいきますと・・・

- 1は除外（気分ではないので）
- 2はどちらのメソッドに従うか決めかねている状態
- 3も同様
- 4で初めて固定概念から外れようとしている

という感じになります。

「食べたい時に食べたいものを」の問題点

「そうそう、食べたい時に食べたいものを食べていけばいいのさ」

という意見というか、そういった考えもありますし、それもあながち間違いではありません。

しかし、ここで問題があります。

例えば毎晩ビールを飲みながらポテトチップスを一袋食べているのが習慣の人の場合、

ビール+ポテトチップス=快適（体が求めている）

ということで、体が求めているんだっいたらいいだろうという話になるわけです。

つまり、過剰で質が悪い糖分、塩分、脂分のジャンクフード摂取が日常の場合、健康に良い食品を食べても薄味だったり不味く感じたり、とにかく満足しないし、最初から食べたいとも思わないという事です。

この問題は第1ステージでお話したような・・・

恒常性の働き

なわけです。

ポテトチップスを毎晩食べる習慣のある場合、その習慣が地球の重力のような拘束力になって、あなたとポテトをガッチリ縛り付けているわけです。



その習慣を辞めようとする・・・

「ああ～口が寂しいな・・・」

という引力が働いて、また帰り道のコンビニでポテチを買ってきて食べてしまいます。

別にポテトチップスやビールが絶対的な悪ではないですし、それを絶対に食べたらいけないというわけではありません。

私だってたまにポテトチップスぐらい食べます。

しかし、連日の飲食により・・・

「ちょっと痩せたいな・・・」

「一袋完食した後、罪悪感や気持ち悪さを感じるわ」

「健康診断の数値が引っかかったな」

であるとか・・・

「生まれ変わったようなパワーと軽い体が欲しいな」

という、現状を変えたい欲求があるのでしたら、対処したほうが良いという話です。

ここで・・・

「では、どうしたらいいの？」

という疑問が出てくるかもしれませんが、結論から言えば・・・

「リセットする」

という方法が一般的にはとられています。

具体的には・・・

- ❖ 断食したり
- ❖ 薄味で健康に良いとされているものを一定期間食べたり
- ❖ 少なくともダメだと思われるものを食べないようにする

などして、味覚や体の状態を一度リセットして、本当に自分の体に必要なものを感じられるようにしていきます。

このプラナ・ボディのプログラムではあるいくつかの方法によって、自分に合った食べ物を見つけていきます。

それさえ出来れば、雑誌や本やテレビなどのメディア、他の人の意見にあまり左右されずに自分にピッタリの食品や食べ方がわかって、健康で気力・体力が溢れる状態をキープできる第一歩になります。

5つのプラナ・チェックメソッド

第2ステージではあなたが自分自身でチェック出来るようになり、今までの食品や食べ方がどうだったのかを判別するトレーニングをしていきます。

また、第3ステージではお勧めの食事法をシェアしていきますが、まずは自己チェック方法をマスターしてください。

それでは、どのような方法があるのか見ていきましょう。

* ファースト・テイスト方式

-
- * Heavy light方式
 - * コカ脈拍検査
 - * Record方式
 - * キネシオロジー方式

まず、最初のファースト・テイスト方式の説明です。

ファースト・テイスト方式

この方法は一言でいうと・・・

『最初の一口で判断する』

方法です。

これは以前、インドのアーユルヴェーダのパンチャカルマという療法を受けた時の事。

そこのお医者さんとの会話で・・・

私「自分に良い食べ物はどうしたらわかるんですか？」

医者「それは最初の一口でわかりますよ」

私「タバコとかもわかるのですか？」

医者「最初の一口目はどう？」

私「だいたい苦いです」

医者「それは合っていないですね、ただ、続けて吸っていると味覚が麻痺して苦みを感じなくなってくるわけですよ」

みたいなやりとりがありました。

あまりにも味覚がジャンクで汚染されているとわからないかもしれませんが、普通はだいたい一口目の美味しいか不味いかで判断出来るケースが多いとのこと。

動物なんかも犬とか飼っている人はわかると思いますが、犬は食べていい草かどうか瞬間的に判断して草を食べています。

あれは、毛玉を吐いたり下痢を起こして浄化したい時や、不足する栄養素をとりたい時に自分に必要な草を食べるのだと言われてしています。

もちろん、中には有害な草もあるわけですが、だいたいの場合はそれを一発で回避して食べているわけです。

この一口メソッドはそれとは少し違いますが、より人間が自然にもっている本能を使った方法といえます。

よく人に会う時は・・・

「第一印象が一番正確だった」

というような話がありますが、この方法もそれと似たところがあります。

最初の一口で・・・

- ❖ 苦く感じた
- ❖ 不味く感じた
- ❖ なんとなく嫌な感じがした

という時は食べたいという欲に一時的なストップをかけて、食べない方が無難なケースが多くあります。

ということで、一番シンプルな方法としてはファースト・テイスト方式が適しています。

Heavy light方式

Heavy light（ヘヴィー・ライト）方式とは文字通り重いか軽いかで判断します。

このHeavy light方式も何段階かあります。

おおまかには次のバリエーションがあります。

Heavy lightのバリエーション

-
- ❖ Step1 食べている時の最初の重さ
 - ❖ Step2 終わった後の胃や体の重さや軽さ
 - ❖ Step4 翌朝の体の重さや軽さ
 - ❖ Step5 日常生活での体の重さや軽さ

Step1 食べている時の最初の重さ

これは食事を食べている時に、最初に胃の辺りにカツンと・・・

「お腹がいっぱいになってきた」

というサインを圧迫感や重さとして送ってきます。

早食いや食事の美味しさに負けてしまって、最初にカツンとくる重さを感じられないケースもありますが、比較的ゆっくり食べて観察しているとわかります。

最初に重さや圧迫感、つまりお腹が足りてきたサインをキャッチして・・・

- 美味しいからもっと食べたい
- 残すのはもったいないから完食する

という事を辞めれば、体に丁度良い量を食べる事が出来ます。

この方法では名前のおり、重さや軽さで判断しますから、食べ物の種類というよりも量を判断する基準として使用します。

ただし、また別のステージで詳しく解説しますが、量と質は別々のものではありません。

つまり、どんなに良いとされるものや体に本来相性が良い食べ物でも、消化能力以上の量を食べると未消化物として害になります。

また、多少体に悪いとされているものや体に合わないものでも、量が少なくて消化しやすい場合はたいして害にならないケースが多いです。

ですから、このHeavy light Step1の食べている最中の感覚は、量が多いか少ないかの基準で判断していますが、質的なものも考慮されているという事です。

ということで、次の食事の時に・・・

「最初にカッンとくる感じ」

を感じとってみて、そこで辞めたらその後どう変化するか実践してみてください。

Step2 終わった後の胃や体の重さや軽さ

次に食べ終わった後の胃や体の重さや軽さです。

通常、食後において次のケースにおいては食べすぎか消化能力が減退しています。

- ❖ 食後に体が重くて動く気がしない
- ❖ 食後に胃のあたりがいつまでも重い
- ❖ 食後に眠気におそわれる
- ❖ なんだか鬱っぽかったりダルい

などなど。

「食後に眠くなったりするのは普通なんじゃないですか？」

という声もあるかと思いますが、本来、体に合った食べ物を適量食べた場合は眠気というのは起こりません。

食べた後、すぐに元気になるのが本来の状態です。

ですから、食後にダルくなったり眠くなったりするのが常態化している人の場合はよくわからないかもしれませんが、例えば子供などが良い例です。

あなたも小学生の頃、昼休みは給食を食べた後、おそらく校庭で元気に遊んでましたよね？

「あ～～ 給食たべて昼休みだから寝るか」

とか言って寝ていたり、ダルくなったりしてはいなかったと思います。

このように、消化能力が高い場合などは食べた後に元気になりはしますが、ダルかったり眠くなるという事はありません。

つまり、食後にこのようになるのは食べすぎか内容が合っていないという事ですから、食べる物の種類を変えるか量を調整してみましようという話になります。

次からのステージで消化能力を高めていったりすると、この事は実感をもってわかるはずですが、今は今の食事でもいいので、体の感覚に耳を傾けながら食べる物の種類や量を調整していきましょう。

Step4 翌朝の体の重さや軽さ

これは食後のケースに似ていますが、朝起きた時の体の重さや軽さです。



朝起きた時に重くてダルい場合は多くの場合、食事の内容が合っていないか多いかです。

もちろん、その他の疲れやストレスが抜けきらないとか、ホルモンバランス的な話もありますが、おおもとは食事がメインになってきます。

ちなみに、違うステージでホルモンなどの内分泌系の話やハーブの話が出ますが、サプリメントやハーブが効いたか効いていないかのおおまかな判断として寝起きの重さや軽さを目安にしたりするとわかりやすいです。

「いやいや、朝は重ダルいのが普通でしょ」

と思うかもしれませんが、プラナーナが充実してくると朝、爽快な目覚めを体験します。

この辺は個人差もありますし、日によっても違うので一概には言えないのですが、一例をあげると・・・

「脳をヒンヤリとしたシルクでつつむような、落ち着きとスッキリさを実感しながら生まれ変わったような感じ」

でとても充実した朝をむかえる事が出来るようになります。

しかし・・・

- ❖ 体に合わない食べ物（アレルギー）
- ❖ 炎症を増加させるような食べ物
- ❖ 体には合うが食べすぎで未消化物になってしまうもの

などが日常化していますと、起きた時に重だるい感があったり、体の弱い部分が目覚めた時に痛くなっているケースが出てきます。

ということで、朝起きた時にこのようなことがある場合、食べるものの内容か量を見直しましょうという話になります。

Step5 日常生活での体の重さや軽さ

これはそのまま文字通りなのですが、日常生活での状態です。

- 体がダル重い感じ
- 何をみても、何をしても楽しくない
- 何に対しても疑ってしまう
- 気力も出ないし体力もない
- 記憶力が落ちてきた
- 関節や体の弱い部分が痛む
- 風邪を引きやすい

など、まだまだありますが、ダル重い感じにこれらが該当してきたら、病気を疑う前に食生活を改善してみましょう。

体がダル重い・気力体力の低下・痛みなどの項目が出てきたところで、後のステージでも詳しくみていきますが、これらの症状がアレルギーや食物不耐症によるものである場合について説明していきます。

食物不耐症とは？

食物不耐症とは非アレルギー性食物過敏症ともいい、特定の食物を消化することが困難な病気です。

例をあげると、冷たい牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ鳴る人って多いですね？

あれも一種の食物不耐症で、乳糖不耐症といいます。

また、アルコールが飲めない人の場合もアルコールを分解する酵素の一つであるアルコール脱水素酵素(ADH) が弱いということが言えます。

このように、アレルギーではないのですが、消化、分解する酵素が無い場合の不耐症と食品の関係には次のようなものがあります。

不耐症の食品と種類	
乳糖不耐症	牛乳 ヨーグルト チーズ
卵白不耐症	卵の白身の部分
グルテン不耐症	小麦粉 お米 ラーメン パスタ
レクチン酸不耐症	豆類 トマト ジャガイモ 大麦 小麦 きのこと類 ナッツ類など

これらはほんの一部ですが、人によってこういった体が消化できない（酵素で分解できない）食物を食べた場合、アレルギーほどではないにせよ体に様々な症状が出ます。

主な症状としては・・・

主な症状	
中枢系	・疲労感・頭痛・偏頭痛・発汗・動悸・呼吸困難
内臓系	・膨張感・下痢・便秘・腹痛・吐き気・胸やけ
全身	・発疹・皮膚の乾燥

などがあげられます。

この食物不耐症は国や人種によって違いますが、大まかにいって約20%の人がなんらかの不耐症を持っていると言われています。

やっかいなのは、アレルギーほど目に見える反応が出にくく、徐々に体に蓄積されてダメージを与えますので、不耐症だとは気づかないケースが多いと言われています。

ですから・・・

- ・最近、疲れやすくなったのは歳のせいかな？
- ・なんか病気なんじゃないか

などと思っても、食物不耐症で食べる種類や量を調整したらすぐに良くなる場合が多々あるのです。

この不耐症をきちんと調べる為には不耐症の専門医の検査を受ける必要がありますので、気になる方は一度受けてみるのも良いかもしれません。

また、特定の不耐症を持っていても、それほど過剰に反応が出ない場合はそれほど気にする必要はないでしょう。

ただ、出来れば沢山の量を頻繁に食べるのは避けた方が良いので、今、お話しているようなチェック方法で自分の体の反応をみながら食生活を送ってみてください。

Cocaのパルステスト

次に脈拍を使った方法です。

今までは主観的な感覚でしたが、この方法では客観的な数字を使います。

この方法はホリスティック療法ではポピュラーです。

インドのアーユルヴェーダでも脈診といって人差指・中指・薬指で手首の脈を感じる診断法がありますが、専門家でないと難しいので簡単なCocaのパルステストというのを紹介します。

この方法はアメリカのコネル大学のDr. Arthur F. Cocaによって開発された方法です。

このドクターはアレルギーの名づけ親でもあり、アレルギー反応を引き起こす原因物質を食べたり体内に侵入することで、人間の脈拍は平常時よりも速くなることを発見しました。

なぜ脈拍が上昇するかというと、アレルギー物質が体内に侵入すると副腎が反応して血圧が上昇し、脈拍が増加するメカニズムによるからです。

個人差や年齢差がありますが、一般的に言われている数字としては安静時に成人の脈拍数は1分間に65回～85回とされています。

ただ、これも個人差があり、低い場合ですと53～78ぐらいで変動していますし、高い方は平均より脈拍が多くなるかもしれません。

パルステストのアプリ

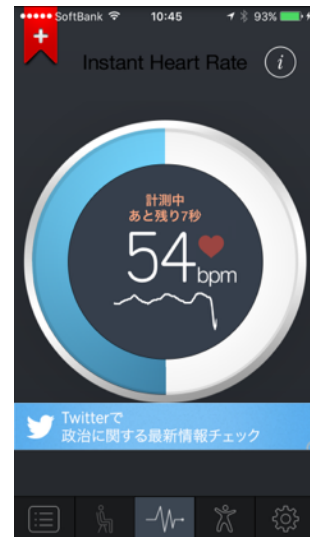
この後にも詳しくやり方を説明しますが、現代は様々な脈拍を測定する製品が出ています。

胸につけるタイプや腕時計型のものなどがありますが、一番手軽なのはスマホのアプリです。

右の写真はiPhoneで実際に私が計測したのですが、Heart Rateというアプリで無料でダウンロード出来ます。

このアプリは携帯のライトの機能を使って脈拍を計測します。

ライトの光に人差し指をあてると、脈拍が計測出来る仕組みになっています。



IOS

<https://itunes.apple.com/us/app/instant-heart-rate-heart-rate/id395042892?mt=8>

android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=si.modula.android.instantheartrate&hl=ja>

この次に具体的なパルステストの方法を説明しますが、あまり硬く考えないで普段から遊び感覚で自分の脈拍数を計測してみるの意外と楽しいものです。

パルステストの方法

この方法の注意点として次の事に気をつけてください。

- 飲酒 喫煙 薬の服用は避ける
- 緊張は避けてリラックスする
- 上記のアプリを準備する
- もしくは時計とメモを準備する

以上を準備した上で計測します。

- アプリの場合は計測時にスマホから光がでるので指を当てて計測する
- アプリを使わない場合は指で1分間計測する（30秒ではなく1分）

計測するタイミング

- 起床時 ベッドから起きる前の寝たままの状態
- 1日の最初の食事の前（朝食、もしくは最初の食事）
- この時、食事の内容を記録する（出来れば食材も）
- 食後15分 30分 60分 90分の脈拍を測定する
- このチェックを2日～4日繰り返す

この時に脈拍が10%（約6回以上）上昇していれば体に合わない食べ物（食物不耐症）の可能性がります。

ただ、実際にやってみるとわかりますが、結構、脈拍数は変動します。

「辛いものを食べた時」

「熱々のものを食べた時、飲んだ時」

「食べ過ぎた時」

などは脈は上昇しますので、脈拍が上昇したからといって必ずしも食物不耐症なわけではありません。

ですから、一度の測定で結果を出さずに何度か試してみて傾向を把握しておくのがいいでしょう。

明らかにドキドキするとか、頭がボーとするとかになったら疑うぐらいの方がいいかもしれません。

また、脈拍数は疲労とも関係してきます。

アスリートなども脈拍数を記録している場合があり、通常時でも疲労が体に蓄積されてくると、普段より高い脈拍になります。

ですから、朝起きた時にいつもの脈拍より高い状態が続く時はハードな運動や仕事をなるべく控えて休養気味にしておいた方が無難です。

Record方式

この方法は上の方法と似ていますが、脈拍は測定しないで1週間何を食べたか記録していき、肉体や気分のコンディションも記載する方法です。



あなたも「今日は頭が痛い
な・・・」という日があるかもしれませんが、数時間前や前日に食物不耐症のものなどを食べている可能性があります。

例えば小麦の食物不耐症の場合・・・

•小麦のデンプンはブドウ糖やショ糖よりも血糖値を上昇させ

る

- 結果、血糖値が乱高下する
- 小麦のグルテンなどのタンパク質は体質によって腸内にダメージを与える

という事が起きますが、食べてすぐではなくて72時間以上たってから体や気分に症状が現れる場合があります。

ですから、先ほどのパルス法ではわからない場合でも、日記などに記録をつけておけば・・・

「そういえば、昨日、パンを沢山食べたな」

というように推測出来ます。

体質によるので過剰な心配はしない

いくつかのチェック法を紹介しましたが、食物不耐症の話や小麦（グルテン）の話を聞いて不安になったケースもあるかと思えます。

これは・・・

「そういう体質の場合は注意した方がいいですよ」

「食物不耐症の食材を食べなければ嫌な症状もなくなって、快調になりますよ」

という話であって、食物不耐症でない場合は普通にパンとか食べても大丈夫なわけです。

また、少しぐらい食物不耐症であっても量が少なければたいした影響はないので、あくまで自分自身の状態で考えてみてください。

重さや軽さの話が出ましたが、人によってはある程度「重い」食べ物、例えば今言ったような小麦ですとか消化に時間がかかるようなものを体が必要としている場合があります。

具体的にはアーユルヴェーダでいうところのヴァータ体質（痩せ型・乾燥タイプ）の人は暖かくて重い食べ物などが体に合うケースもあるので、最初の限定解除でお話したように、情報過多に惑わされずに自分自身のベストな食材や食事法を見つけ出していきましょう。

この後にキネシオロジー法でよりパーソナルな食事法を見つけていきましょう。

キネシオロジー法

さて、いよいよキネシオロジー法です。

この方法をマスターする事によって、もうテレビや本や著名人の情報に惑わされないようになります。

この次のステージで私がお薦めするプラナ食事法を紹介しますが、まずはあなた自身で自分に合う食品をチェックして行ってください。

キネシオロジー法の注意点

また、最初に限定解除でお話したように、この方法も絶対的な方法ではなく、あくまで参考データ程度に考えてください。

ちなみに絶対的という言葉が出ましたが、今、あなたにピッタリの食品や食事法でも必ずしも絶対的なものではありません。

今はピッタリかもしれませんが、将来的にはもっと良い方法に変化する可能性があるからです。

これは食事に限らず、色々な事に関しても言えるわけですが・・・

「私は○○だ」

と固定化してしまうと、それ以外の可能性や選択肢が視野に入ってこなくなりますので、常に流動的に捉えてみてください。

ですから、このキネシオロジー法でOKと判断された場合でも、絶対的なものとして捉えるのではなく、あくまでデータの一つとして受け止めてください。

なぜ、こういった注意点をお話するかというと、一見、とても神秘的というか不思議な技法にもかかわらず、熟連してくるととても高い正解率になってきますので、こういったメソッドやテクニックに執着してしまいがちです。

しかし、最初の限定解除でお話しましたように、こういったものはあくまで手段ですので、本来の目的である健康であるとか、満足したコンディションを得るのを最優先として、あまり手法には囚われないでください。

キネシオロジー法とは？

なぜ、この方法が有効かという理論というか背景について。

今回は指の筋力をテストして反応をみますが、腕の力を使うものや色々な種類があります。

似たもので振り子・ダウジングなどもありますが、あれも指の筋力の反応で答えを出すタイプのものです。

なぜ、こういった筋力の反応で答えがわかるかというと、諸説ありますが、基本的には私たちは本来全てを知っていて、その答えを体の反応を使って引き出すという考え方が主流です。

具体的にはリラックスしていると筋力が柔軟で力を発揮しやすく、緊張していると筋肉が硬直、もしくは力が入らない状態になっています。

例えば、あなたが人前で話すのが苦手で、大勢の前で話さなければいけないとしますよね？

そうすると、体が緊張してガチガチになり、体の本来の力が発揮されなくなるわけです。

今回の食事・食品テストに当てはめてみますと、あなたが頭や習慣で好きだと思っている食べ物でも、実際は体が・・・

「これは私に合わない」

と察知していると、筋力が弱くなるという図式です。

もう少し説明すると、あなたの意識には何段階かのレベルがあって、その高度な知性の部分の知恵を拝借するという形をとります。

これはどういう事かというと・・・

- ・この文章を今読んでいるあなた
- ・その存在を支えている『あなた』

と2種類のあなたが存在しているわけです。

存在を支えているあなたとは、例えばご飯を食べるまではあなたが食べますが、飲み込んだあと消化するのは『あなた』です。

どんな風に内臓を動かして、どんな消化液・酵素を出して分解して、どうやって吸収して体全体に循環させたり蓄えたりなどは、全部あなたでない『あなた』が担当しているわけです。

つまり、より自然の法則と一体化した高度な知性を持つ『あなた』が全体を支えているわけですが、この『あなた』に筋力の反応テストで協力してもらおうというのが、こういった体の反応を使う各種テストの構造になっています。

理論的に簡単な説明としては、このような感じですが、ではどうやって行うのでしょうか？

キネシオロジー法のやり方

やり方としては・・・

Step 1 水分を補給する

Step 2 スイッチング

Step 3 スタンバイ

Step 4 質問

Step 5 検証

という手順になります。

Step 1 エネルギー状態を整える

まず、体のエネルギー状態を整えます。

最初に水分を補給しておきます。

多くの人は水分が不足している傾向にある為、テストの前にコップで1～2杯の水分を補給しておいてください。

水分が不足していると、筋力の反応が正確に出ない場合もあります。

Step 2 スイッチング

これは体の経絡に流れるエネルギーを整える方法です。

具体的には動画で解説していますので、動画を参考にやってみてください。

<https://player.vimeo.com/video/144701739>

※ 万一 動画が再生出来ない場合はご連絡ください

Step 3 スタンバイ

実際にテストしていきますが、まずはオーリングのやり方を説明します。

キネシオロジーでは通常、2人一組で筋力テストをしますが、今回は一人でも出来るようにオーリングでやってみましょう。

動画解説は見やすくするために顔の前で行っていますが、実際には力が入りやすい胸の前で行ってください。

1 左手の親指と中指で輪をつくります。

この時、出来るだけ円に近くなるような形で作ってください。

2 右手の中指と薬指を輪を作った中指にかけます。

3 右手の人差し指と親指で左手の親指を挟みます。

4 その状態で輪を離すように力を加えます。

動画解説

やり方 1

<https://player.vimeo.com/video/144334136>

やり方 2

<https://player.vimeo.com/video/144335571>

注意点としては、力を加えて離す時に一直線上に力がかかるようにして、捻ったり横方向へ力がかからないようにする事です。

また、動画では撮影の都合上、腕を前に伸ばした感じで行ってますが、実際に行う時は力が入りやすいように胸の前で行ってください。

Step 4 質問の設定

ここで大事なのは質問の仕方になります。

質問の仕方によって、同じような問いでも答えが変わってきますので注意が必要です。

それでは実際に質問の仕方を説明していきます。

基本的には・・・

「私の体には〇〇が合います」

という形で質問します。

体に合わなければ力が弱くなり指が開きます。

体に合うものでしたら、力が強くなり指は閉じたままです。

この時に・・・

「どっちがいいですか？」

であるとか、曖昧な質問はしないでください。

必ずイエスカノーで判別出来る具体的な質問にします。

また言葉と同時にイメージを行うと正解率が高まります。

イメージを使う方法 タバコ・牛乳・砂糖の場合

例えばタバコが体に合うか合わないかの例でやってみましょう。

通常の質問の仕方としては・・・

「タバコは私に合います」

という風な聞き方になるでしょう。

次にイメージを使う方法として、実際にあなたがタバコを吸う場合、煙を味わって吸い込むイメージを行いながらテストします。

これは食べ物でも一緒に・・・

「私は牛乳が体に合います」

と言ってチェックする方法もありますが、実際に飲んでいるところをありありとイメージした方が正解率は高くなります。

イメージする方法の他にさらに具体的なものは・・・

『口に含んだり舌にのせたりする』

方法です。

実際に今すぐにやってみましょう。

- ❖ 精製された白い砂糖をのせてみる
- ❖ 缶コーヒーを口に含んでテストする

など家にある普段食べたり飲んだりしているもので実験してみましょう。

また、この方法は基本的にはやり方さえおぼえれば誰でも出来ますので、家族や友人に教えてあげて実験してみましょう。

Step 5 検証

これは今までのチェック法でもいえますが・・・

「その結果、どういう状態になったか？」

というのを検証していきます。

特にキネシオロジー的なものは一見、神秘的ですしコンディションが良い時は高い的中率を誇りますので、つついそのメソッドに依存してしまいがちです。

ですから、筋力テストでOKとなった食べ物でも、結果的に腹を壊したり気持ち悪くなる場合は何かが違います。

具体的には・・・

- テストが違っていた（不正解）
- 量が違っていた（多すぎた、少なすぎた）
- 食材はOKだったが、調理法が違っていた
- 食材や調理法は合っていたが、食べるタイミングが違っていた
- 全て合っていたが、浄化作用が起こった

などのケースが考えられます。

このように、どのような結果になったかを検証しつつ、データを集めて技法の精度を上げていきましょう。

宿題 ワーク

これは提出する義務はありませんが、宿題として次のことを次回までに行ってみてください。

- ・今までどのような固定概念（食事法や栄養について）があったか考えてみる
- ・チェック法をいくつか試してみる
- ・キネシオロジー法をやってみる
- ・実際に家にある食品をテストしてみる

などです。

次回の予告 ブレーキ解除食事法

今回の限定解除とチェック方法はどうでしたか？

次回はいよいよブレーキ解除食事法に入っていきます。

この方法はこういったメソッドかという、今まであなたにブレーキをかけていた食品や食事方法を取り除いて本来のパワー溢れる肉体にしていくものです。

この方法をマスターすると1日1食でもほとんど空腹感を感じる事なくエネルギーに溢れた状態になります。

また、体質によっては1日2～3食になる場合もありますが、食後に眠くなったりダルくなったりする事なく、食べた事によってよりパワフルになるような食事法などを紹介していきます。

なぜエネルギーに溢れた状態になるかというと、今までのように消化にエネルギーを使いませんので、その分の肉体のパワーが活動エネルギーや健康を維持するエネルギーに変わるからです。

また、少し先のステージになりますが瞑想法を使った方法も後にシェアしていきます。

実践すると、空気や呼吸からエネルギーを吸収している実感が出てきます。

ただ、いきなり瞑想法でエネルギーを吸収しようと思っても、体調や体質によってはプラナを充電しづらい場合（虚弱体質・貧血、その他）があります。

ですから、まずは無駄な食品やあなたの体に合わない栄養を排除していき、少しずつ慣れる必要があります。

その為に限定解除やプラナチェック法をマスターしていき、次のステージで体の本来のパワーを解放するような食事法を行っていくわけです。

それでは、第1回目、限定解除とプラナチェック法を読んで頂いてありがとうございます。