

がんばらずに生きたい人はみんなやるべき
淨化

2023.9.22 グループレッスン

自分はどのぐらい
穢れていると思いますか？

100%で考えてみてください。

穢れ地に行く

満員電車

食品添加物

エネルギーが
低い人に触れる

悩み事を聞く

Wi-fi

現代人は
邪気まみれ

過度なストレス

愚痴を言いながら
酒を飲む

人工纖維

よくない意識で
作られたものに触れる

先のばし

邪気が溜まると…

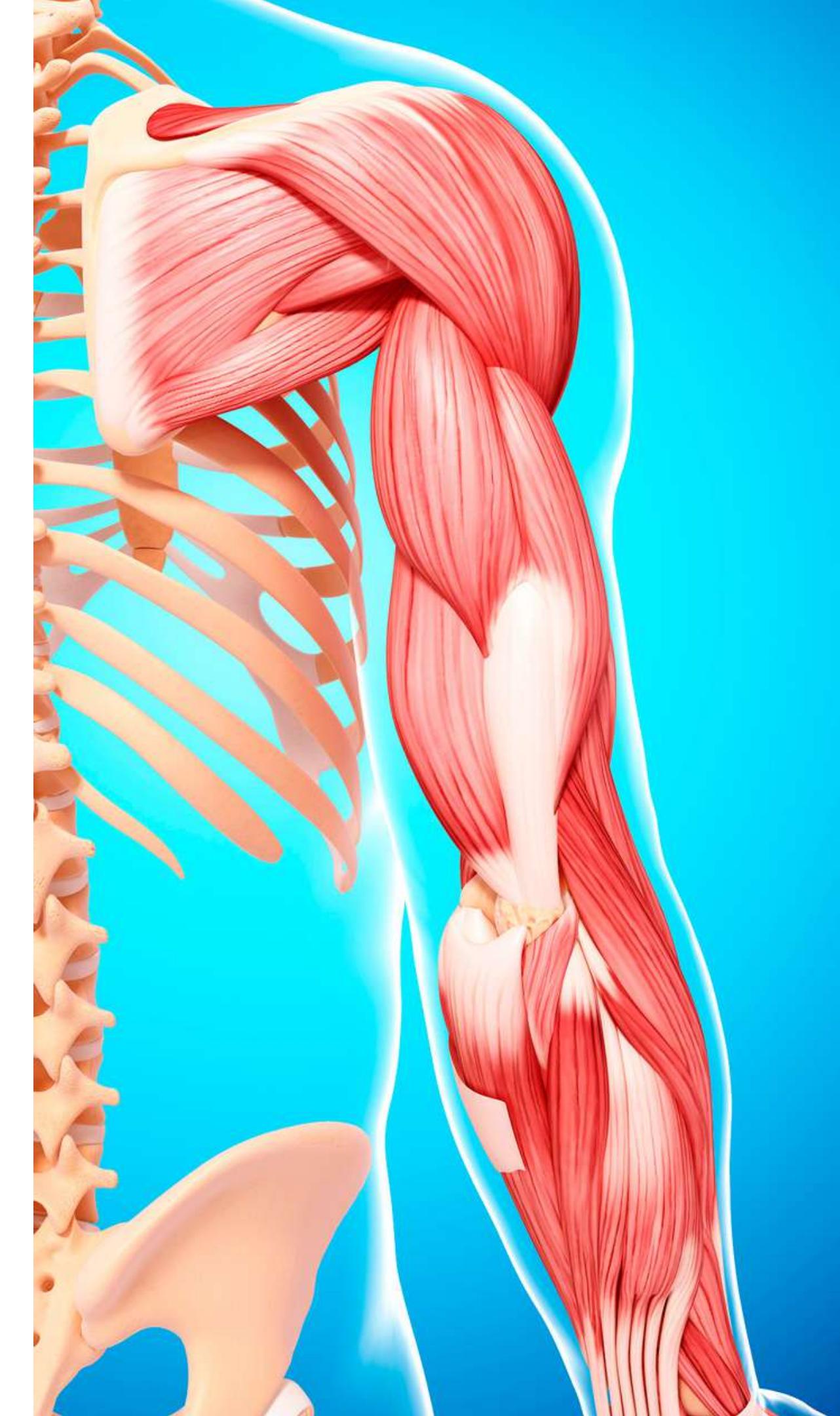
1. 直感力が鈍る
2. 太る
3. 疲れやすくなる
4. 肩こり・頭痛（特に頭の邪気）
5. 体の痛み・違和感
6. 悪いものを体に入れても排出できなくなる



邪気が溜まるところ

- 頭（脳幹）
- 鼻
- 腸
- 仙骨
- 筋肉
- 髪の毛
- 指先
- 筋肉
- 丹田

気がつかぬ間に
徐々に溜まっていく





自分のパフォーマンスを最大化したい人は
日々、邪気を払う習慣をつけるのがおすすめ。

相談業や治療など、悩みを聞いたり
身体に触る仕事をしている人はマスト。

浄化には
火・風・水 を活用する！



浄化方法

1. 入浴
2. 適正な髪の長さを保つ
3. 部屋をきれいにする
4. 腕・脚・腹部・背骨をさする
5. ジャンプする
6. 腸内環境をととのえる
7. 手洗い
8. 鼻うがい
9. 口ウソクを眺める

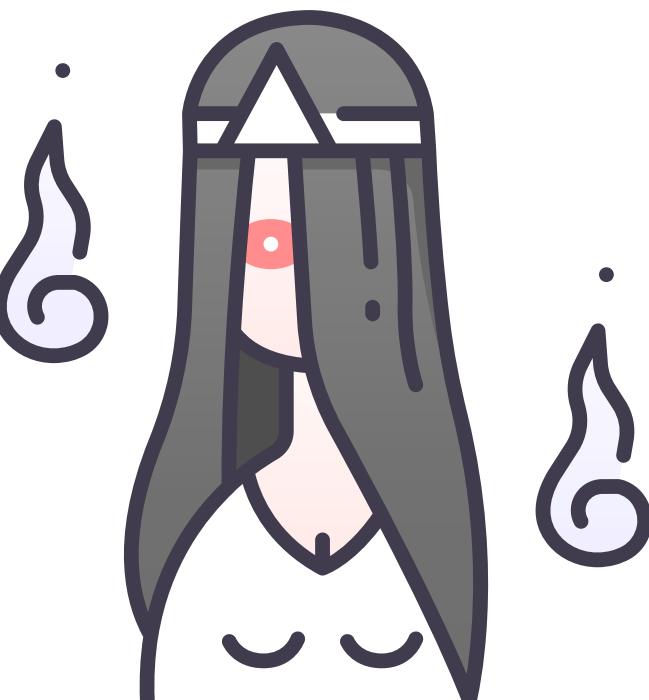
1. 入浴
2. 適正な髪の長さを保つ
3. 部屋をきれいにする

おすすめ度 ★★★★★

お手軽度 ★★★★★

ゲゲゲの鬼太郎が妖気を髪で感じるシーンが有名ですが、
髪は敏感なセンサーの役割を果たすとともに、邪気を受けやすい部分。

髪が落ちていると「汚い」イメージを持つ人が多いですが、
これは人間から抜け落ちたことで「生氣」がなくなるのを知っているため。



4. 腕・脚・腹部・背骨をさする

おすすめ度 ★★★★

お手軽度 ★★★★★

邪気が筋肉に溜まると、脂肪を蓄えたり凝ったりする。

腕と脚は、付け根からギュっとさすってポイっとする。

腹部は、右回りにマッサージ。

背骨は、うつ伏せになって人にさすってもらうと良い。

日中、私たちの身体をしっかりと支えているため、

入浴や仰向けになるなど重力から解放してあげる時間をつくるのも効果的。



5. ジャンプする

おすすめ度 ★★★

お手軽度 ★★★★★

ジャンプすることで、骨に刺激がいく。

骨は「やばい！」と感じることで元気になる。



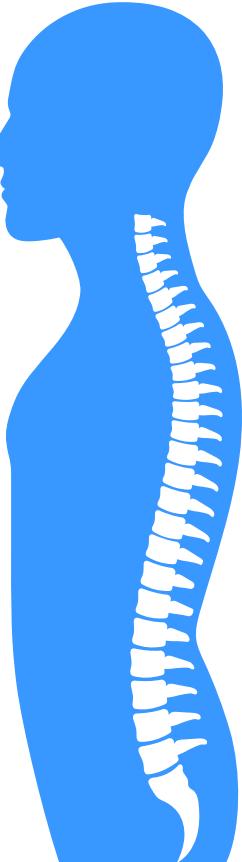
◎背骨の感覚を高める方法

自分に尻尾が生えている見立てで生活してみる。

悪いものに出会うと、腰が重くなる感覚があるはず。

◎前屈みで意思決定しない！

人は前屈みになった瞬間、感覚がくるう。大事なことを決めるときほど姿勢を正す。



6. 腸内環境をととのえる

おすすめ度 ★★★★★

お手軽度 ★★

デトックスの70%は便からなされる。

まずはできることから取り入れて、1日1回排便がある体質を目指しましょう～。

- 良質の油（亜麻仁油、えごま油 etc...）
- スピルリナ
- 水（1日2.5Lは飲み過ぎ！！！）おすすめは素流水
- 発酵食品（ぬかづけ、みそ、納豆 etc...）
- 自分の体質に合わない食べ物は控える
- 規則正しい生活・良い姿勢（体幹を鍛える）



7. 手洗い

おすすめ度 ★★★★

お手軽度 ★★★★★

手は穢れやすい部位。そして水は穢れを洗い流す力を持つ。

神社で手を洗う場があるのも、穢れをとるため。

ちょっと疲れた時などにも、手を洗うと邪気が洗い流される。



1. 洗面台の流水で手を洗う。この時、自分の手から邪気が出ていく見立てをする
2. 洗いおわったら、思い切り手を振って水を切る。
3. タオルで手を拭いて終了。

8. 鼻うがい

おすすめ度 ★★★★☆

お手軽度 ☆

鼻うがいを続けると冗談抜きに世界が変わるw
鼻は脳と直接つながっており、直感への影響大。
人間はフェロモンも鼻で嗅ぎ分けている。



- ぬるま湯1Lに対して、9gの天然塩を溶かす
- 最初はお風呂に入っている時にやると良い
- 水道水ではなくて真水（浄水 or 沸かして冷まして）でやる
- 鼻から入れて口から出す
- 顔は下方に傾ける

9. ロウソク眺める

おすすめ度 ★★★★★

お手軽度 ★★★

暗い部屋の中でロウソクの火をボーッと見つめるだけ。
ロウソクの火が自分の眉間から脳内に入って、
邪気を燃やしていく見立てをすると良い。

思考が止まって、なにも考えない時間ができる。
眠る前の3分でいいので、やった方がいい！

無印のロウソクとロウソク入れはおすすめ。
チャッカマンもどきのようなものは100均で買えます。





毎日やる習慣をつけよう

1. 入浴
2. 適正な髪の長さを保つ
3. 部屋をきれいにする
4. 腕・脚・腹部・背骨をさする
5. ジャンプする
6. 腸内環境をととのえる
7. 手洗い
8. 鼻うがい
9. 口ウソクを眺める

必要以上の穢れは防ごう～

- 良いひとと会って
- 良い情報に触れて
- 良い場所に住んで
- 良いもの食べて
- しっかり眠って
- 必要以上のストレスを減らして
- 適度に声だして運動して
- 自然と触れ合う時間を作って
- やることちゃっちゃとやる！



まとめ

パフォーマンス高く過ごすために☆

1. 淨化の習慣

2. 必要以上に穢れない習慣