

砂浴健康法 —陽の気を取り入れて陰の症状を改善—

昔から「**ふぐ毒にあたったら砂に埋めろ**」とか「**リウマチの人は海に行け**」という言い伝えがあります。海は陽で、陰気を引き上げ元気になります。山は陰で、あふれ過ぎる陽気を沈め興奮をおさえます。

海の砂に長時間(3時間以上)埋まることで**新陳代謝を促し、体毒を外に出す**という健康法として語り継がれています。**リウマチ傾向**のある方、**むくみ**のある方、**自律神経失調症**などの方が砂浴でどのようになるかを体験します。**陰性の肥満**の方の**痩身**にも効果が期待できます。

会員自ら“砂浴効果”を体験し、確実に筋力検査などでその効果を検証⇒ご自身の主催でお客様と砂浴ツアーを実施できるようになることを狙いとしています。皆様お誘い合わせて、**手軽にできる転地療法を共に学びましょう**。 ※転地療法:住み慣れた土地を離れて、別な環境に身を置き療養すること。

砂浴実施要綱

1. **開催時期**:海水浴シーズンとその前後の水に入っても寒くない時期(陽の気を取り込む)。
2. **場 所**:あまり使われていない“潮の干満で水が入れ替わる境目あたり”(水際だと穴が崩れやすいので注意)。人の集まる場所よりやや離れた(ひと気の少ない)ところで行う方が良い。
3. **飲 料**:身体に良い水(水が一番いいが、SOD作用のある無農薬栽培のお茶などもいい)を手元に置き、**どんどん飲む ⇒ 体液の浄化と入替え**
*SOD=活性酸素消去作用が極めて高い抗酸化食品のこと。活性酸素は身体の酸化を高めて老化を促進し、成人病の大きな元凶とも言われている有害因子です。
4. **服**:なるべく露出部分が多い状態に入る。※露出部分は日焼けを防ぐよう工夫する。
5. **方 法**:首を楽な体勢に整え、肩から下を埋める。多人数の場合は、1メートル間隔で椅子型に穴を深く掘り埋める。

※砂浴の詳しい資料が欲しい方は、日本キネシオン協会本部事務所にご連絡ください。

NPO法人 日本キネシオン協会 (JKA) とは

家庭療法・民間療法・手技療法を始めとする各種代替医療を学問的に体系立て、**誰もが“自分の健康は自分で守る”**という理念から、「安全で害のない、代替医療として即効性が実証されているダイナミックキネシオシナジー (DKS=筋機能調整) の研究をさらに深め、広く国民に普及し、国民の健康維持・増進の一端を担い社会に貢献する」特定非営利活動法人です。

DKS療法の勉強会(月例会)を各地で開催しています。

・関東地区(東京) ・近畿地区(大阪/兵庫) ・中国地区(広島) ・九州地区(福岡)

DKS療法 九州月例会 7月9日(日) 民宿しらいし

初回は無料で参加いただけます。お気軽にご参加ください。

日本キネシオン協会 本部事務所

宮崎市瀬頭2丁目 11-10 TEL:0985-23-5562 FAX:0985-23-2356