

## あすなる新聞

発行元  
BL 研究所毎月 15 日  
発行

## ◆「まっすぐ立つ」ことの効果

富田 哲秀

前回、ここに「パ輪ーリング」のことを書きましたところ、ぼちぼちと反響がありましたので、以前メールで頂いた感想を皆さんにご紹介したいと思います。

〜引用開始〜

早速、ヒモと玄米雑穀について私の感想を報告します。

まず私が感じたことは、ヒモをつけて、散歩をした翌日、ふくらはぎがこつていました。今までいかに筋肉を使っていなかったのかという事と、ヒモをつけた事によってちゃんと筋肉が使われているとわかりました。

以前から漠然と、どこに重心を置いたらいいかわからない感覚がありました。これで、軸が中央にできて、ちゃんと正しく立っていると実感したと同時に、精神も立ってなかったことに気付きました。



- まっすぐ立つことの効果
- 呼吸法講座
- 新商品「喜界島の開けゴマ！」
- ワクチンの話②

ちゃんと立ててなかったから、自分の人生もふらふらしていたのだとわかりました。私はまだ、結婚も出産も経験していませんが、これ出来る!!と自信が持てたというか実感しました。

それから、玄米雑穀ですが、きちんと精神が立った状態でこれを食べると、地球や大地を感じました。ゆるぎない豊かさ…というか、やすらぎというか：安心感!?。噛めばかむほどに、にじみ出てくるような…。私の人生も噛み方が足らなかつたがために、味気のない人生になってたのかな…と思いました。と同時に、今まで食べていたのは『ノイズ』だったのか!?とも思いました。それから、私の母は長年うつを患っています、最近はいいのですが、でも薬は飲んでる状態です。

まずは、それに関係なく平らな所でもつまづくので、ヒモを巻いてあげました。そして、数日後に会った時に、今までみた事もないような笑顔を見せたのです。

子供のように、心から笑ってる顔でした。私はうれしくなり、帰りの車で泣いてしまいました。あと、愚痴や不平不満も全く出なくなりました。頭も冴えます。まるで別人のようです。

自分で自分のことがコントロールできるようになり、腰も痛くないと言っていました。もちろん、つまづく事もなくなりました。私も母も毎日つけてます。

「表裏一体である」とおっしゃっていた、その通りでした。AとBが表裏一体だと考えた時、AがダメだとAをアプローチしがちですが、この事を知っていれば、Bからのアプローチを選択した方が断然早く治るのではないかと思いました。

今は、医者もうつになる時代ですから、この事がわかっていけば、患者にもご自身にも有効ですよ。以上のことから言えることは、体がきちんと立っていないから、精神もたつてない、ゆえに病気や悩みを併発してるんですね。

みんな体の不調、悩み持つてます。でもこれらは、正しい姿勢や食事ができていない故に起きることがほとんどではないかと、今回の私の体験で思いました。

私は、このヒモで地球の波動が変えられると思えました。悩みがなくなれば、次の一歩が踏み出せます。自他共に優しくなれます。

このヒモというツールで時代背景も手伝って、今こそ皆の心がこのヒモでつながり、一つになり、地球⇨人間の次元上昇に繋がっていくのではないのでしょうか。長くなりましたが、私を含め家族、友人、子孫まで救ってください。

って、本当にありがとございました。わたしの36年の苦労は、これら知るためにあったのかもかもしれません。生まれた頃に戻してもらった感じです。ゼロに。

また、お会いできる日を楽しみにしています。〜引用終り〜

「まっすぐに立つこと」は全ての基本なので、それが実現できればその波及効果は想像を超えます。その効果を実感した方は「パ輪ーリング」を周りの方に教えてあげてください。

## ◆呼吸法講座やっています

◆呼吸法講座やっています「研究所で、呼吸法の講座を担当しております高村聡子あきこ先生です。こちらにスペースを頂いたので、呼吸についてのお話、少々おつきあいくださいね。



高村聡子先生

♪ 普段の生活において、私たちは色々な場面に出あわせます。

駅に向かって急いでいる時、集中してパソコンに向かっていている時、どうも落ち込む出来事があった時、友人や家族と楽しく語らう時、静かな道を一人でゆっくり歩いている時…。

身体が出会うさまざまな状況に伴って、実は呼吸も変化しているのですが、それに気を留める人は

少ないかもしれません。呼吸に対して、私たちは日々何の気なしに過ごしています。それほど勝手になされているからでしょう。

しかし「息をするのは生きること」です。その呼吸の質を探っていくことが、生きる質を高める力を握っているとしたらどうでしょうか。その力を私たちは自身の身体の中に持っているのです。皆さんも思いついたとき、その時のご自身の呼吸がどうなっているか、少し観察してみてください。どんな呼吸ですか。どの場所にありますか。その速度はどうですか。まずは「呼吸が自分と共にある」と気付くことが第一歩です。

## 【開催日】

第二土曜日・第四土曜日

午前10時半～12時

第三火曜日

午後12時半～14時

【受講料】2000円

【会場・申込み】

セラフィック春貴・BL研究所

☎078-334-10623

## ◎呼吸法のススメ 富田哲秀

当研究所で呼吸法講座をするようになったきっかけがあります。「ロシアの占い師」で身体のエネルギー状況を測ると、かなりの方の脳血行に問題があったのです。

その対策に歩くこと、傳田先生の聴覚トレーニング、酸素カプセルなどを提案してきました。ビフォー・アフターを必ず計測するので変化がよくわかり、どれも非常に有効でした。

要は「どれだけ酸素を取り込むことができるか」なのです。呼吸法はその点で直接的なので、かなりの効果があるのではないかと思います。

そこへ、ある人の紹介で高村先生がいらっしゃいました。高村先生にお願いし、試しに1回だけ講座を開きました。15名以上の参加者で、講座の前に計測をしました。「ロシアの占い師」は計測結果を6段階で表示するのですが、最悪の6が、脳の血管にスラズラと並び方が多くありました。

講座が終了してすぐに全員計測をすると、なんと全員が顕著に変化を起こしていたのです。

参加者はみんな上気した顔になっており「身体が熱い！」と口々に話していました。頭がスッキリしましたという方も何人もいらっしゃいました。

私も「これは凄い」ということで、定期的に講習をお願いすることになりました。なぜなら、脳の血行を改善することは、全てに優先することだからです。病気になるのも健康になるのも、脳の働きしだいなのです。それには血行不良があっては難しいのです。

高村先生はイタリヤで音楽の勉強をされており、特にベルカント唱法を学ばれています。「ベルカント」とは「美しく楽に歌う」という意味です。それを追求すると楽な呼吸法に行き着きます。呼吸法を学びと本来の自分の声ができるようになり、歌ったり話したりが楽しくなります。ぜひ皆さんも呼吸法講座にご参加ください！

## Sei's Kitchen

① 甘酒寒天 

## 【材料】

A	リンゴジュース	350g
	粉寒天	約 2g
	水	250g
B (下準備として合わせておく)		
	玄米甘酒	250g
	くず粉	12g
	水	12g

## 【作り方】

- ① Aの材料を全て鍋に入れてよくかき混ぜながら中火にかける。煮立ってきたら火を弱火にして1分間ほど煮込んで寒天を溶かす。
- ② Bの材料をよく溶き混ぜて①に加える。木べらでかき混ぜながらとろみをつけて、塩を加えて火を止める。
- ③ ②をフードプロセッサーに入れてレモン汁を加えて2~3分程攪拌する
- ④ 容器に流し入れて2時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。

今号と次号で玄米甘酒を飲まれたお客さまからのお便りをご紹介いたします。お客さまからの喜びの声を聞かせていただくのが私たちの一番のたのしみです。

・本物の甘酒を堪能しました。普段、酒粕のお砂糖たっぷりものしか飲んだことがなかったので、砂糖を入れない甘酒のうまさを感じました。すぐに飲んでしまい、リピートしました。来るのが待ち遠しいです。

・本当においしいです。この美味しさをお友達にもおすそ分けします。玄米は体にも良いし最近はお通じが良くなり嬉しいです。毎日続けていきたいと思えます。

・私は長年のアトピー持ちですが、最近体質改善の為に玄米中心の食事に変えました。玄米甘酒は少し甘いですが、生姜紅茶で飲んでみたら美味しかったです。又、便通が良くなった気がします。アトピーは腸を良くする事も大事なのでしばらく続けてみます。

・今まで飲んだ玄米甘酒の中で断トツで美味しいです。毎朝、鍋に豆乳と玄米甘酒とジンジャーパウダーを入れて温めて飲んでいきます。美味しすぎてやめられません。

## ◆新商品「喜界島の開けゴマ!」

「ゴマの一大産地の喜界島にはゴマ農家さんがたくさんおられますが、真正正銘の完全無農薬有機栽培のゴマを作っている農家は3軒しかありません。その1軒である農家さんから直接仕入れています。

購入させて頂いた農家さんはお客様のお友達のご実家で、10年前から代々伝わっている作り方でゴマを生産されています。

「ゴマを収穫した後にそら豆を植えるのですが、それはゴマの肥料にするためだけで、そら豆が育つと畑にすぎこんでしまうそうです。

秋に収穫したゴマは天日干しした後、地下水で10回洗います。他の農家さんは2~3回洗うだけらしいです。

無農薬栽培をつたっていているところの多くはゴマ栽培では無農薬なのですが、収穫後に同じ畑で植える作物には農薬を使って

いるので、土壌には残留農薬がある可能性が高いのです。そのような「ゴマのほとんどをサ○トリーさんが買い取っているそうです。

今回ご縁を頂いた「ゴマは、われわれのような業者への販売は一切しておらず、ほとんどを自家消費用に栽培していたものを特別に分けて頂いたものです。年間の買い入れ量はどれくらいだと思いますか？

なんとたった30kgです。今回80gパックにしているので限定375個のみの販売です。

来年も30kgは分けて頂くような話になっていますが、悪天候等で収穫が少なければ30kgも難しいかもしれないと言われています。

そんな貴重な「ゴマ」を今回は売り切れ御免で販売します。早期に売り切れになる可能性が高いため、お早めにご注文ください。



80g入り 840円

### ◆ワクチンのはなし②

ワクチンには病原体の感染を防いだり和らげたりする効果がありますが、一般に深く認識されていない危険性があります。生ワクチン・不活性ワクチンは、毒性を弱めたり、死滅させた病原体そのものを注射するため、軽い感染状態(医学的に副反応と呼ばれます)が起きることがあります。

またウイルスや病原体の不活性化が適切に行われていないと、その威力が手つかずのまま残り、毒性を發揮します。つまり、体が弱っているときやワクチン中の病原体が強力であるときは、予防したい感染症そのものに感染してしまうのです。

先日日本脳炎の予防注射を受けた直後に亡くなったお子さんがいました。被害者やその家族は、ワクチンにこのような悲惨な結果が起きる可能性があることを事前に知っていたら、予防のためによかれと接種したでしょうか。結果的に、自ら病原菌を接種しにってしまったのです。

ワクチンは現代において予防医療であるどころか、むしろ場合によっては

巧妙に隠された悪意のもと、法的に実施されている医学的根拠のない慣習制度であるのかもしれない。もちろん、現場の医療従事者の多くは善意から、人々のためにワクチンを接種しているだろうことは間違いない。しかし、ワクチンの性質や社会的信用度を熟知し、それを悪用している人がいることも見えてきます。

ただ明確なことは、ワクチンを打つという行為は、接種する方もされる方も、よく考えもせずに気軽に行う行為ではないということです。中でも水銀系保存料やアルミニウム化合物の添加されたものは、とりあえず避けた方が良いと思われまます。

昔は、あまり小さい子や赤ちゃんに予防接種をするのは良くないという世論がありました。近年では予防接種も低年齢化し、できるだけ早くいろいろな種類を接種させるよう、半ば強制的な感じもします。

しかし、これは直接個々の命に関わることなので、みなさんが自分自身で判断するしかありません。みなさんもぜひ調べてみてください。(倉田)

### スタッフ紹介

はじめまして…ですかね!? 紙面を借りて挨拶するのは。春貴カフェと各種製作を担当しています永村(George)ジョージと申します。よろしくお願ひします。

製作しているのは、NUKA 100、パ輪ーリング、ぱ輪ー、十五穀米等。カフェのおにぎり、味噌汁なども作ったりします。

又、変才先生が居ない時にインソールの型取り、装着アストなども行ったりします。

以前、痩せたことで変才先生のブログにも登場したことがあります。ホットケーキを自慢気にかけている奴です。お陰様で、玄米食に変えてから22kgも体重が落ち、ずっと1〜2kgの増減だけで、今の体重をキープしております。CAFEにいらした折には声を掛けて下さいね!!



ボブ・マーリーが好きです



### 【編集後記】

今年も残すところ1ヶ月と少しになりましたね。激動の年だと様々なところで言われていた2012年でしたが、みなさんほどのような2012年をお過ごしになりましたか?

12月は翌年1年間の雛形となる月だと聞いたことがあります。つまり12月を気分良く過ごせることが出来れば、来年の1年間は気分良く過ごせば、逆にイライラと過こせば来年の1年間はそのような1年になってしまふということ。これは単なる迷信なのかもしれませんが、私はなんとなくそのような気がします。と、こういって今年もあとわずかですが残りの日々を丁寧にして気分良く過ごしましよう。(松浦)