

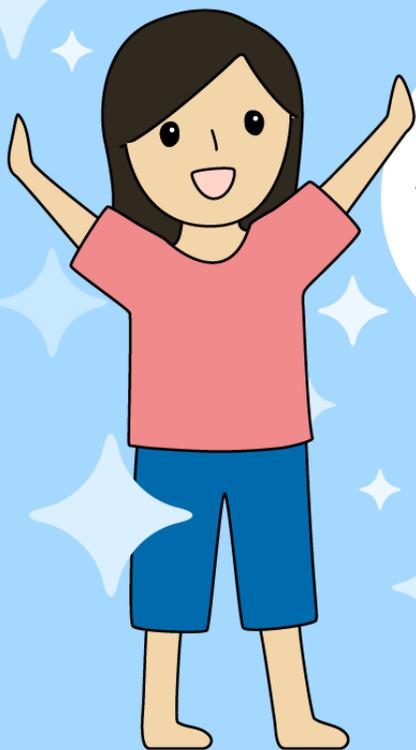
書籍『**生命エネルギーを癒す7つのセルフケア習慣**』が Kindle ストアの売れ筋ランキング2部門で1位を獲得！健康になるのは、簡単！エネルギーが動けば、全てが動く。毎日楽しく5分だけ。

アメリカ発！身体のエネルギーについて書かれた、ドナ・エデンの著書『Energy Medicine』の翻訳本『生命エネルギーを癒す7つのセルフケア習慣』（税込880円）が2024年7月20日に発売されました。発売後、7月29日には、Amazon Kindle ストアの売れ筋ランキング無料Top100で、「家庭医学・健康」及び「伝統医学・東洋医学」の各部門でそれぞれ1位を獲得しました。

本書の著者であるドナ・エデンは、50年近く、東洋医学に基づいた健康法を実践し、世界中の人たちに教えています。東洋医学の教えを簡単に実践できるプログラムとして構築しています。鍼を使わず、手を使ってできる簡単な方法です。体に不調のある方も、健康な方も、子供やご高齢の方も日常的に気軽にできる健康法です。

アメリカから始まり、今は、世界中に広まっています。本書を翻訳したポールマン美幸も、エネルギー・セルフケアのインストラクターの一人です。この簡単で効果的な健康法を日本にも紹介したいという思いから、翻訳出版に至りました。

# 生命エネルギーを癒す 7つのセルフケア習慣



健康になるのは、  
簡単だった。  
エネルギーが動けば、  
全てが動く！  
毎日楽しく5分だけ！



ドナ・エデン／デビッド・フェインスタイン博士 著  
ポールマン 美幸 訳

## ■本書をオススメする理由

今や、健康寿命は多くの人々の関心を集めています。ネットや SNS の普及により、健康法や医療情報が豊富に溢れ、調べることで即座に情報を得られる時代となりました。そのため、多くの人々が様々な予防法等の情報の中から、自分に合ったものを選ぶことができます。

本書は、毎日、元気で楽しく過ごし、老後も健康を維持し、自分の足で歩きたいと願う方々に向けて、簡単に実践できるセルフケアを紹介しています。健康をサポートする一つの方法として取り組まれる事をお勧めします。

私たちが無意識に行っていること、体を動かしたり、手で体に触れたり、撫でたり、痛い所をさすことは、すでに大きな癒しとなっています。そのような動作がもたらす影響と効果を学ぶことができます。

簡単にできるセルフケアを通じて、いつまでも元気で楽しく、自分らしく過ごしたいと願う方々にお勧めです。

## ■こんな方にオススメ

- 色々と試してみたけど、まだ自分にぴったりのメソッドが見つからない方
- 疲れが溜まりやすく、十分な睡眠を取っても疲労感が残っている方
- 朝、すっきりと目覚めて、一日を元気にスタートしたい方
- ストレスから早く解放され、より充実した日々を送りたい方
- 体力が不足していると感じ、やりたいことへの挑戦をためらっている方

- エネルギーを整えることで、運動や日常の活動の効果を最大化したい方
- いつまでも健康で活動的に過ごしたい方
- 年齢とともに元気に明るくなりたい方

## ■本書の概要

著者ドナ・エデンがクライアントと行ったセッションの体験が詳述されている。その体験談を通じて、健康法の知識を深めることができる。一般的な体調不良から怪我、精神的な問題まで、状況に応じて東洋医学に基づいた家庭健康法としてのサポートの仕方が書かれている。

日々の実践法として、7種類のセルフケアテクニックが写真付きで詳しく説明されており、すぐに実践することができる。

## ■本の章立て

### 第一章：エネルギーこそが全て

- すべてのものに存在する微細なエネルギーを意識することの大切さ
- 微細なエネルギーを理解することで、自分自身だけでなく周りの環境も理解し、健康で幸せな日々に繋がる
- 著者の体験談と実践法

### 第二章：エネルギーの状態を知るためのテスト

- 失った手足に残る痛みの感覚を、経絡の流れを調整することで緩和したケース

- 日常生活でエネルギーの変化を感じることの重要性
- キネシオロジー（運動機能学）を用いて、微細なエネルギーのテスト方法を詳しく解説

### 第三章：エネルギーを軽やかにハミングさせる方法

- デイリー・ルーティン（毎日の習慣）の7つの具体的なテクニックのやり方を写真付きで詳しく解説
- それぞれのテクニックの効果とどのような状況で行うのか解説

#### ■ 参照

『生命エネルギーを癒す7つのセルフケア習慣』 ドナ・エデン || 伝統医学・東洋医学／家庭医学・健康 || kindle ストア || Amazon URL: <https://amzn.asia/d/0iidAdhN>

#### ■ 著者プロフィール

著者、ドナ・エデンは、ニューヨークタイムズのベストセラー作家であり、エネルギー医学の先駆者で、世界的に著名なエキスパート。エデン・エネルギー・メディスンの創始者。20代で難病にかかり、医師たちに見放されるも、東洋医学に目を向け鍼を使わず体のツボを触ったり撫でたり、タップすることで健康を取り戻した。その経験から、エデン式エネルギーメソッドを開発、受講生数は延べ1600人を超える。



## ■ 訳者プロフィール

訳者、ポールマン美幸は、米国生活 40 年。オレゴン州立大学心理学部卒業後、ドナ・エデンより、エデン式エネルギー医療施術を学び、施術業と講師業をスタート。大学の特別クラスでストレスとその解消方法の講義経験あり。現在は、国内外にて心身の癒しの個人セッション、セルフケアのクラスを提供している。

## ■ お問い合わせ先

翻訳者：ポールマン美幸（エネルギーセルフケア・インストラクター）

ブログ: <https://ameblo.jp/miyuki-pollmann/>

HP: <https://miyukisenergycare.com>

無料動画『生命エネルギーを癒す7つのセルフケア習慣デイリー・ルーティン』

お申し込み URL : <http://bit.ly/49OydLe>