

プロローグ「お腹は人生を映し出す鏡」 — 3

# 1

## お腹は引き寄せの磁石

お腹がかたいとなぜ運氣が悪くなる？ — 14

体の内側の氣が外側の氣を司る — 15

# 2

## なぜお腹はかたくなる？

がまんしすぎは体に毒 — 18

チネイザンとは何か — 19

# 3

「感情」が心身の不調を招く — 22

陰陽五行思想が今も息づく現代社会 — 24

子宮卵巣に蓄積する独特な感情とは — 26

お腹と感情の関係図 — 29

すべては感情分布図を  
知ることから始まる

内臓に溜まった感情が氣の詰まりを起こす — 36

あなたが消化できないのはどんな感情ですか — 38

## 4

お腹と潜在意識はつながっている

——私を変えてくれた夜の習慣

—— 44

—— 44

なぜ夜に行うと効果が出やすいのか —— 47

## 5

お腹をあたため、やわらかくする

お風呂チネイザン

—— 52

—— 52

日本人はお風呂に入ることが大事 —— 54

—— 54

お風呂の入り方 —— 55

—— 55

お風呂の中でチネイザンマッサージ

—— 56

—— 56

# 6

体が変わる、温泉や銭湯などで行うスペシャルバージョン — 61

温泉チネイザン — 62

お風呂の後も自分をいたわる超重要時間 — 68

3分でOK! やせるオイルマツサージ — 71

ふっくら美肌をつくる夜のオイルケア — 74

お腹の声を聴く、夜の食事法

— やせてキレイになれるレシピ

内臓が欲する食事 — 78

ネガティブな気持ち癒やす食べ物たち — 79

# 7

ネガティブな感情はその日のうちにデトックス！  
——夜、寝る前のセルフチネイザン

夜、お腹をもむとぐっすり眠れる — 88

夜、寝る前のセルフチネイザン — 89

感情をリセットするセルフチネイザン — 92

# 8

疲れ切っているときの  
夜のスペシャルチネイザン

疲れ度セルフチェック — 100

# 9

休日の夜におすすめのひまし油セルフケア — 106

ひまし油チネイザン

— 108

ぐっすり眠れる、自分をゆるめる呼吸法 — 112

頑張った自分へ肋骨ほぐしの呼吸法

— 112

夜、寝る前の自分への言葉がけ

お腹に手を当て、自分を安心させて眠りにつく — 118

幸せの周波数に包まれて — 119

エピソード朝の過ごし方 — 122

# 5

お腹をあたたため、  
やわらかくする  
お風呂チネイザン



## 人生の質を決める「最高のお風呂タイム」

それではここから、夜のエネルギーを最大限活用できる、夜の過ごし方（夜の儀式）について具体的にご紹介していきたいと思います。

軸はあくまで「自分が心地よく感じること」なので、義務的にやったり辛いのに続けたり、などは決してないように。回数や時間についても、自分が心地よく自然と感じるだけやってあげてください。

私が以前、無排卵無月経だったというお話はしました。ではそこからなぜ、自然妊娠できたのかといえ、大きな理由にお風呂習慣がありました。

私は元々、ひどい冷え性で血流も悪く、真冬などは寒さで体が硬直して何もできず、そこからすぐに自己否定に入ってしまう性格。冬のない国に住むのが小さい頃からの夢でもありました。

そんな私が唯一、ほっとして全身を預けて幸せを感じられる場所が「お風呂&温



泉」でした。真夏でもサウナに入れるほど温浴施設で汗をたっぷりかくのが大好きなのですが、チネイザンを学んではお風呂にただ入っているのはもったいないと、お風呂の中でお腹をマッサージし始めたのです。

お風呂に入ると不思議とお腹はやわらかくなって、いつもよりもみやすくなるし、発汗も促されるからとても気持ちが良い、それが日常の習慣になりました。

しかも、お風呂でお腹をもんだ後は、なぜかやせているのです！ え？ きつい運動もきつい食事制限もしているわけではないのに、こんなに気持ちよくなってやせるなんて……。

私は一時、断食にハマりすぎて、食べないでやせるというループを何度も繰り返していたので、これは断食にも勝るすごい方法だと思い、お風呂の中で毎日のように続けていました。そしてこんなに良い方法をもっとみなさんと共有したいと思い、「温泉チネイザン合宿」というのを立ち上げ、日本中を巡るリトリートを開始させました。そこで出会った数々の温泉の泉質の効能のおかげもあったと思います。ホルモン治療もなし、とくに何もやっていないのに、ある日突然、妊娠していたのです……。温泉地を巡りながらお腹のマッサージをして、妊娠して今はママになっている生徒

さんもたくさんいます。お風呂の中でお腹をもむことでダイエットにも成功し、妊娠もできて。お風呂はまさに願いを叶えてくれるパワーを持った場所なのでしょう。

## 日本人はお風呂に入ることが大事

そして、世界は広しいといえども、こんなにお風呂文化が根付いている国はどこを探しても日本しかありません。ということとは……、つまり日本人にとってお風呂に入ることが非常に大切だからなのです。

なぜかという、日本は高温多湿の国です。これだけ湿度がありつつも、冬は底冷えする寒さ。そして何より日本は火山大国でどこにもお湯が自然と湧いています。

東洋医学では、日本人は生まれつき、腎が弱いといわれていますが、その弱い体質を補ってくれるのが、お風呂や温泉といったお湯に浸かる文化なのです。これは本当に天が与えてくれた恵みだと思えます。このお風呂文化を「キレイ」のために使わない手はありません。

冷え性だけでも夏の暑さにも弱い、そしてどんどん代謝が悪くなって年々体重が

落ちにくくなって太ってきたとか、不調がどんどん増えてきた、という方はお風呂の入り方が間違っていたのかもしれない。

お風呂は、いわば天然の「内臓マッサージ」だからなのです。お風呂には、浮力、水圧、温浴効果があり、浸かるだけで私たちの自律神経を整えてくれるリラククス効果もあります。浮力効果によって、体重は陸上の10分の1になりますし、水圧効果で入っているだけで、自然と身体全体がマッサージされているような状態に、そして温浴は冷えた身体を温め、血流をアップし、身体の調子を内側から整えてくれるのです。これだけ良いお風呂に浸からないなんて、人生損している！とすらいえるかもしれませんね。

次に、みなさんに本当に実践していただきたい、きれいで健康になるお風呂の入り方をご紹介します。

## お風呂の入り方

まずお風呂の温度は、夏は40度前後、冬は42度前後の少し最初に熱さを感じるけれ

ど、段々と気持ちよくなる温度に設定します。

お風呂に浸かる時間は、10〜20分程度が目安です。

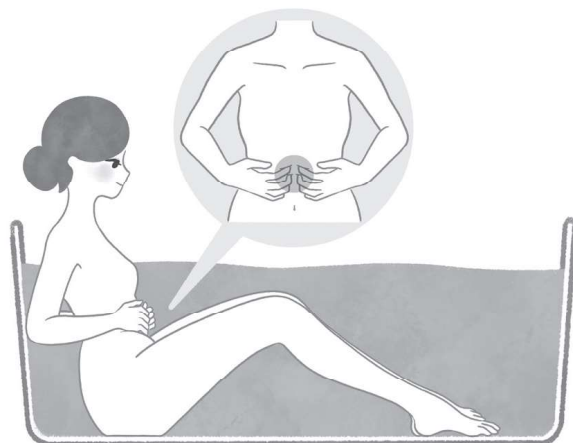
お風呂の中に入れてみたいものとして、エプソムソルトや天然のお塩、お気に入りのお風呂油、びわの葉やよもぎなどもおすすです。

そして、お風呂に浸かっている間に効率的に次のことを実践してみましよう。

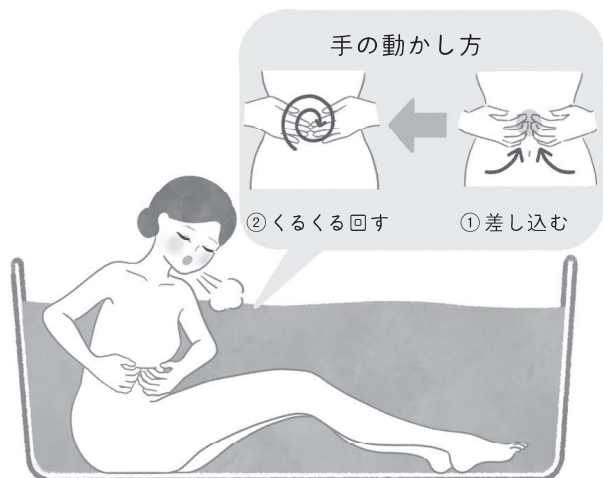
#### お風呂の中でチネイザンマッサージ

1. お湯で軽く体を流し、お湯に浸かります
2. お風呂の中でお腹のマッサージを始めます
3. まずはお腹に触れてかたい部分を特定します
4. 心（みぞおち）のセルフチネイザン（図1）
5. 肝と胃のセルフチネイザン（図2）
6. 大腸の4点もみ（図3）
7. カエル足でパタパタ（図4）

## 図1 心のセルフチネイザン



- ① 反射区 (31ページ) の「心」の場所に指を差し込む。



- ② 体を折り曲げるように息を吐きながら、「心」を押していく。  
息を吐き切ってから、手をくるくる回し、その後手を放す。  
2～3回ほど行う。

## 図2 肝と胃のセルフチネイザン



- ① 反射区の「肝」の場所に指を差し込む。



- ② 体を折り曲げるように息を吐きながら、「肝」を押していく。息を吐き切ってから、手をくるくる回し、その後手を放す。2～3回ほど行う。
- ③ 「肝」が終わったら、反射区の「胃」の場所を確認して、同様に行う。