

皆さんは日頃体調が悪くなったとき、たまたま体調不良になってしまった、そうではなく必然的になってしまった、どちらだと感じますか？

全ての体調不良は、身体の流れの詰まりによって起こります。

もしも、自分が人ごみの中で頭が痛くなったり、体調を崩したりすることがあれば、他人の気に影響されている場合があります。

このことに皆さんあまり気づかず日常生活を過ごしているかと思えます。

「なんだか体調が悪いな」という感じでいつも通り過ごしているではありませんか？

しかし、この流れを意識することで日常生活が格段に過ごしやすくなり、運氣も上がってくるのです。

気の詰まりがいろいろな症状を起こしています。

特に女性は月経という現象があるため、男性よりもホルモンバランスが崩れやすく、邪気が入りやすい場面が多くあると思います。

たとえ、邪気が入ってきて気が詰まったとしても、うまく流していけば問題ありません。

気の詰まりが身体の不調を起こし、精神的にも行き詰まってしまいます。

よく心と身体は一体化していると言いますが、まさにその通りです。

心が病んでしまうと身体も不調になり、身体が病んでしまうと心も病んでいきます。

少しでも体調が悪いなと思ったときは、自分の身体に耳を傾け対処してあげることにより、大きな病気にながりにくくなります。

身体に何かが詰まっていると、すべてのことが回らなくなります。

例えば、便秘でお腹の中に便が詰まっていたら、その周りの血流も悪くなり腰痛などの不快な症状が出ます。便が詰まっていたら、運氣も下降していきます。

運氣が下降していくと、生活も回らなくなってきてしまいます。

本書では、悪い気を邪気と呼び、漢字では「氣」と書きます。

邪気の気は「氣をやる」と書くため、私は良い意味の気としてとらえていません。

良い気の場合は「氣」という漢字で表します。

こちらの「氣」は中が米になっています。

この米は氣の流れを四方八方に散じ滞りをなくしてくれる良い意味の「氣」で使っています。

このように漢字を使い分けていることをご了承ください。

この本には楽しく生きていく方法が書かれています。

日頃、気づいていないことに目を向けることにより、生活の質が変わっていきますよ。

本書を読んでぜひ、実践してみてください。