



第1章

Contents

| | | |
|----|-------|-------------------------|
| 19 | | あなたはストレスに強い体質？ 弱い体質？ |
| 18 | | 自律神経の働きが悪くなる要因 |
| 16 | | 手首、足首、首を保護する方法 |
| 15 | | 身体を温める食品を摂取する方法 |
| 14 | | 月経前の症状を和らげるツボ |
| 13 | | 月経前の不快な症状を和らげる、薬を使わない方法 |
| 11 | | 月経前の不快な症状はどうして現れるのか？ |
| 10 | | 心と身体を健やかに保つためには |
| 2 | | まえがき |



第2章

| | | |
|----|-------|---------------------------|
| 46 | | 邪気を流す施術 氣流しケイラク編 |
| 44 | | 邪気が身体の中に侵入するのを防ぐ方法 |
| 43 | | 邪気は流していけば、恐れることはありません |
| 41 | | なぜ、邪気が身体の中で滞ってしまうのか？ |
| 39 | | 鈍感力を養い、邪気に対しての免疫を持つことも必要 |
| 35 | | 邪気を受けない方法、そして邪気を流していく術 |
| 34 | | 人は日常茶飯事、邪気にさらされている |
| 32 | | 邪気について |
| 29 | | ストレス耐度は血液型が関係している？ |
| 27 | | 食べ物で自分の気持ちを明るく前向きにする方法 |
| 24 | | うつうつとした気持ちを解消し気分を明るくさせる方法 |
| 23 | | 自分で腸の環境を良くする方法 |
| 20 | | 身体の中で邪気が一番溜まりやすい場所、それは腸！ |



第3章

| | | | |
|----|-------|-------------------------|----|
| 74 | | 邪気の詰まりやすいポイント | 10 |
| 73 | | セラピストが邪気に対して気をつけること2 | 2 |
| 72 | | セラピストが邪気に対して気をつけること1 | 1 |
| 66 | | 誰でもできる邪気流し 実践編 | |
| 61 | | 自分で自律神経を整える 精油（ピュアオイル）編 | |
| 59 | | 自分で自律神経を整える ツボ編 | |
| 57 | | 女性の不調は、ホルモンバランスと自律神経の乱れ | |
| 55 | | 邪気を受けやすい人の特徴 | |
| 53 | | 邪気を自分で流す方法 | |
| 52 | | 邪気を流す施術 腸揉み編 | |
| 50 | | 左の背中にやコリのある人の多くは、心臓がお疲れ | |
| 49 | | 邪気を流す施術 リンパドレナージュ編 | |
| 48 | | 邪気を流す施術 カッピング編 | |



第4章

120 108

.....
.....

参考文献
おわりに

94

.....

氣流しケイラクヨガ

82

.....

邪気の詰まりやすいポイントを流す
実践編