

あなたに伝える「からだ」 からの大切なメッセージ

～体の各部分はこんなことを伝えたい～

ホリスティックケア林 林やよい

自己紹介 林やよい

1960年1月生まれ 水瓶座
動物占いはチーター AB型

ホリスティックケア林代表
自宅サロン& セレンディピタス

イーマ・サウンド シニアプラクティショナー

米国IBA認定ボディートーク施術士
アクセスバーズ ファシリテーター

健康管理士一般指導員

21歳 保育士資格取得

41歳 卵巣癌体験



ホリスティックってなに？

感情レベル、精神レベル、肉体レベル + 環境に総合的に働きかけること

ケアは？

C Circulation 循環 血液やリンパの流れ

A Assimilation 同化 消化・吸収

R Relaxation 休息 リラックス

E Elimination 排泄 毒素

健康の維持、回復の基本原則を頭文字をとってケアと呼んでいる

Happy

嬉しい・楽しい・幸せ・感動・感謝 → 快調

からだの健康は 意識しても
意識していなくても

感覚器官・筋肉・神経・細胞・
内臓システムなど

心身共に全ての働きが統合されて
調和が保たれている



でも生きていれば・・・

悲しいこと、辛いこと、嫌なこと、心配なこと、不安に思うこと

腹が立つこと、怖いと思うこと・・・

遭遇してネガティブになってしまうこともあります😓



41歳ガン体験

子宮、卵巣、大網の全摘

全ては必要必然

たまたま・・・

偶然はない・・・

2017年ラスベガス銃乱射事件

音楽祭会場に22,000人

59人死亡 546人負傷

致命傷になる体の部分に球があたってしまった人

腕に当たった人、足に当たった人

どの部分にあたるのかも意味がある
では始めます！

頭・脳は体全体を支配する器官

頭痛は

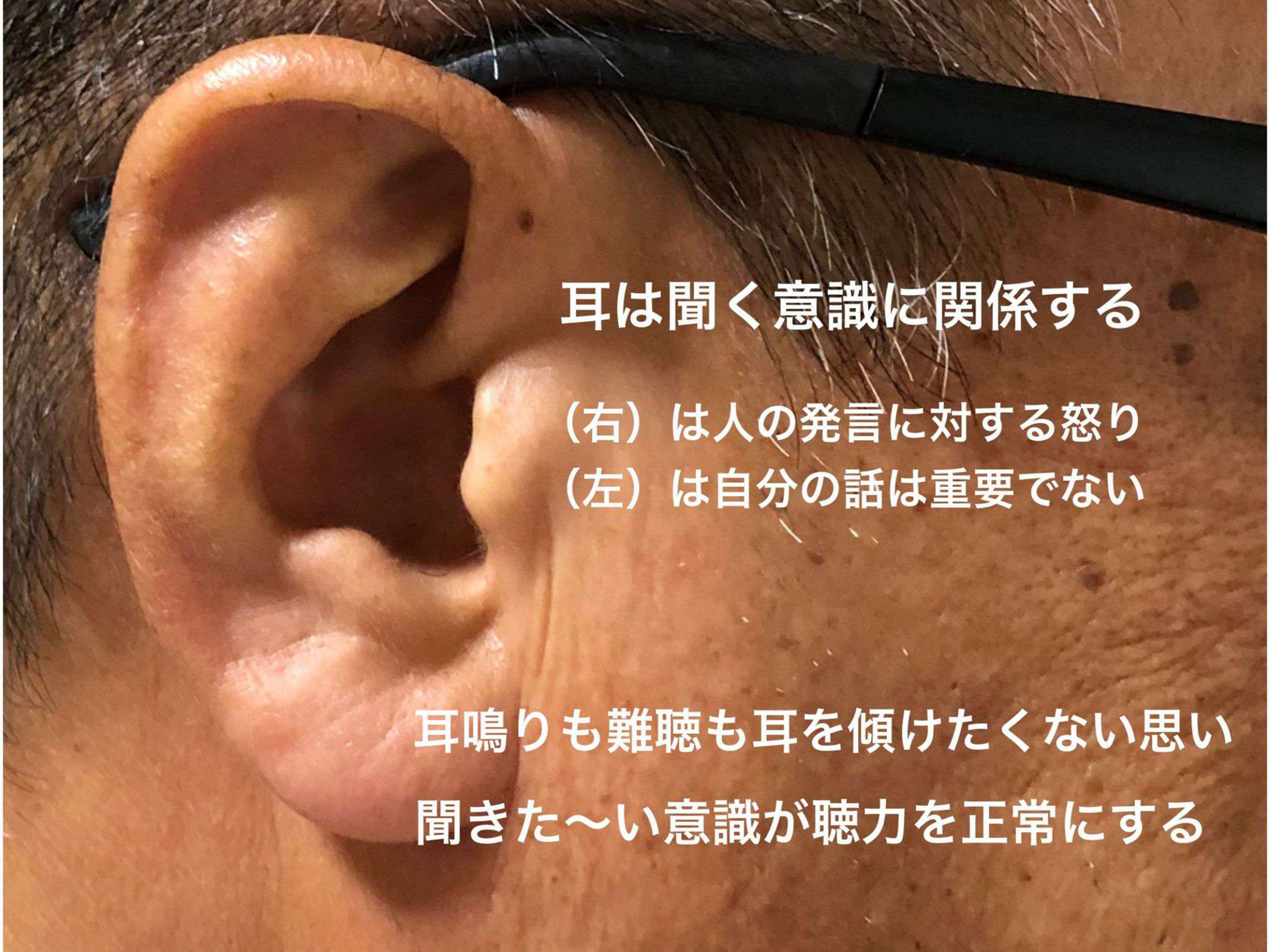
自分に対する要求が高い

→自分で頭を叩く

偏頭痛は完全主義者に多い

自分を卑下することが原因になっていることが多い
額は全てを理解しようとして無理をしている





耳は聞く意識に係る

(右) は人の発言に対する怒り

(左) は自分の話は重要でない

耳鳴りも難聴も耳を傾けたくない思い

聞きた〜い意識が聴力を正常にする



目は見る意識

自分の人生 過去、現在、未来から目を背けたい願望
見たくない意識から見たい意識にかえると視力アップ

鼻は空気を吸うために最初に使う器官、

そして空気は「生命」のもと

鼻づまりは生きる喜びを感じ取っていない

鼻は顔の正面や間近に不快を感じる 身近に疎む人はいませんか





首は柔軟な考えを意味する

首に問題がある場合、自分のもつ概念に固執していないかチェックする

喉は自己表現をあらわす

喉に問題がある場合、自分のことを自由に話せない、コミュニケーション

A photograph of a person's bare back from behind. A hand is placed on the upper right shoulder. In the background, there are anatomical charts on a wall, including one of a human skeleton and another of a human torso. The text is overlaid on the person's back.

肩は責任感、重荷

もっと人に頼ってみても良いかも知れません！

腕は行きづまり感、無力感、変化に対する恐れ
やりすぎてる、手抜きしてる
感情の抑制、葛藤と抵抗

(右腕) 父親、兄弟、友人、夫、息子など身近な男性から受けるストレス

(左腕) 母親、姉妹、友人、妻、娘など身近な女性から受けるストレス

肘は柔軟に方向を転換する意味があり、
関節には過去の感情が蓄えられている

新しい経験、方向、変化に順応できるとgood!

手は自分自身や他者への愛を表現している

右手は与える能力
左手は受け取る能力

親指は 知性と不安

人差し指は エゴからの怒りや恐れ

中指は セックスと怒り

薬指は 過剰な愛と悲しみ

小指は 家族や偽り

第1チャクラ

第2チャクラ

第3チャクラ

第4チャクラ

第5チャクラ

手首は拘束されている感覚、人の考えを理解できない、間違えたくない

背中

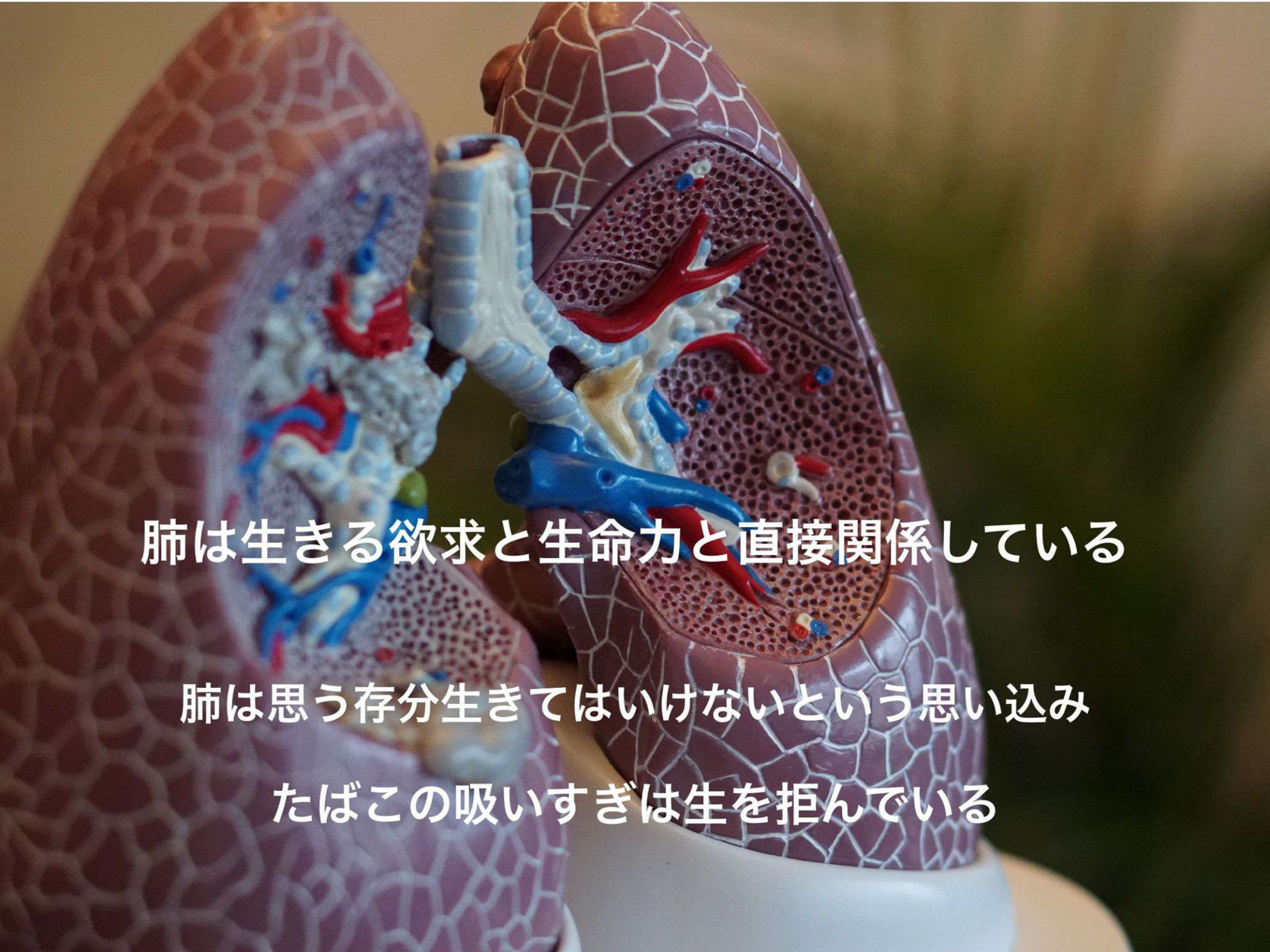
背骨は体の柱

上部は情緒不安定

中部は罪悪感

下部（腰）は経済、喪失感

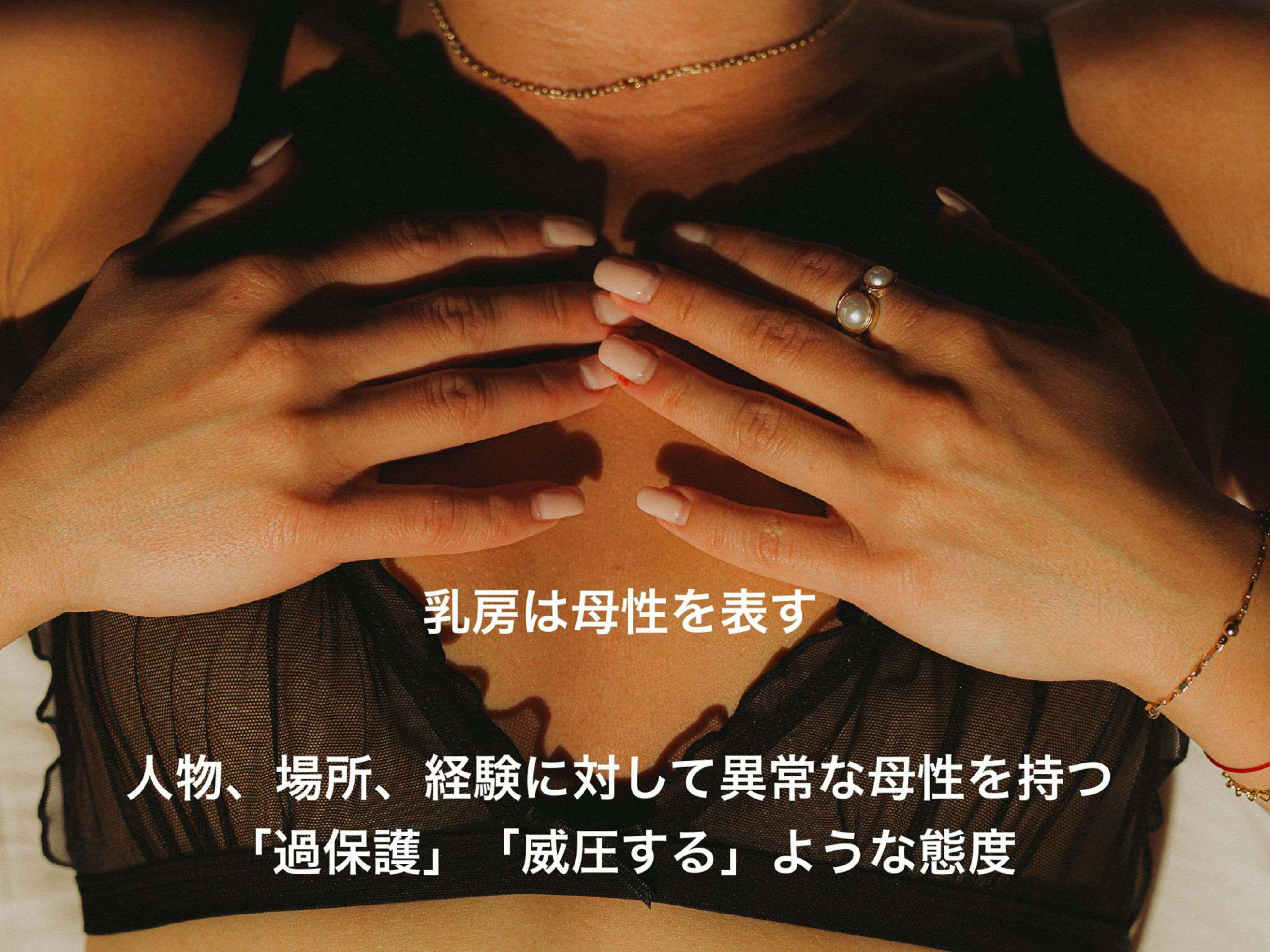
金額の大小に関わらず不安や心配・怒りの蓄積

An anatomical model of human lungs is shown, with a cross-section revealing the internal branching of bronchi and blood vessels. The model is primarily purple and red, with blue and white structures representing the airways and vessels. Overlaid on the model is white Japanese text.

肺は生きる欲求と生命力と直接関係している

肺は思う存分生きてはいけないという思い込み

たばこの吸いすぎは生を拒んでいる

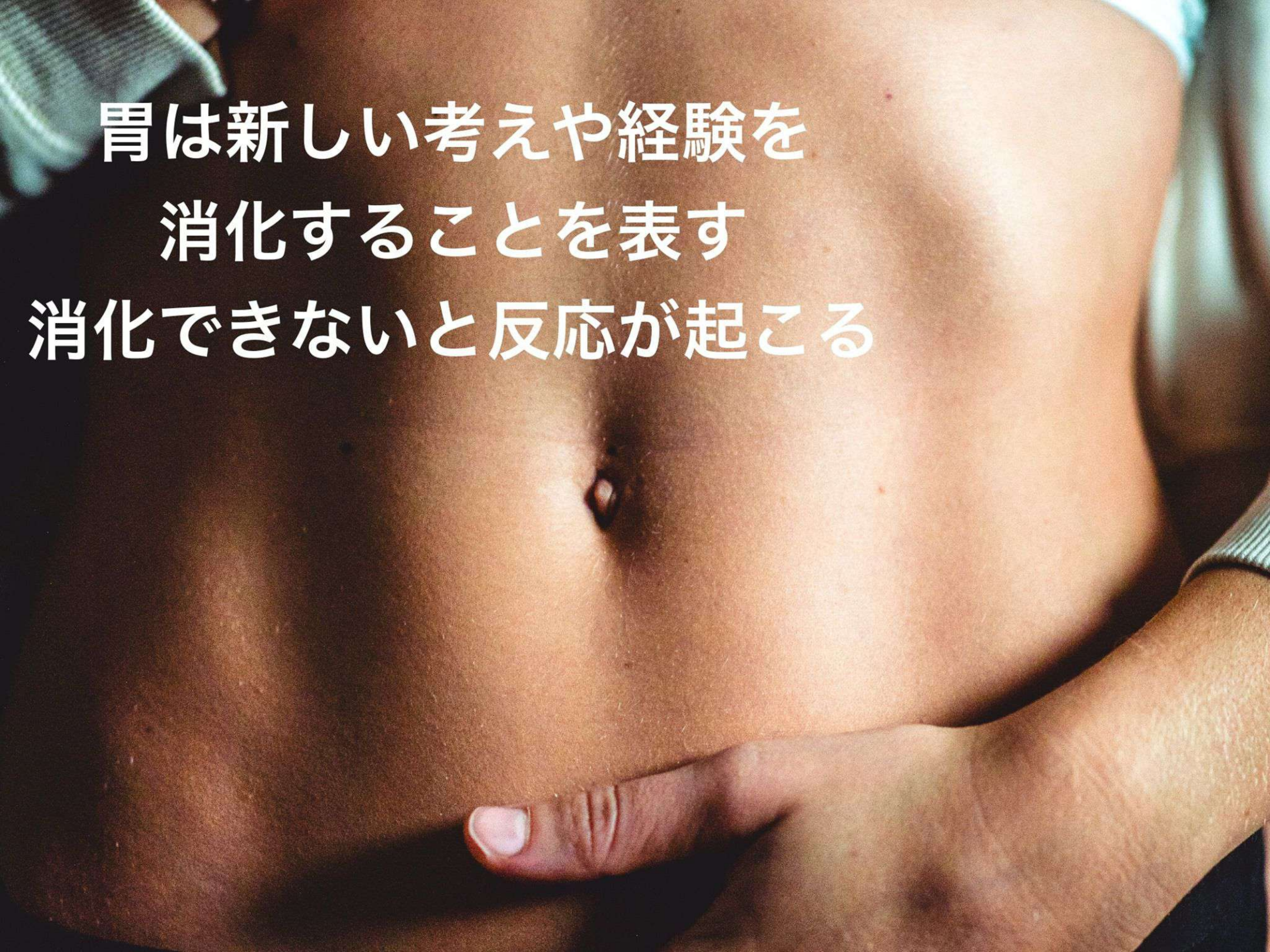


乳房は母性を表す

人物、場所、経験に対して異常な母性を持つ
「過保護」「威圧する」ような態度



心臓は愛情、血液は喜びを意味する



胃は新しい考えや経験を
消化することを表す
消化できないと反応が起こる



性器は男であること、女であることを受け入れてない
性行為を拒んで不潔なもの、罪深いものと感じている



膀胱はパートナーに腹が立っている

女らしさ、男らしさに関わる何かに憤りを感じている



大腸は手放す能力をあらわす
必要のないものを外に出す
老廃物の排出を妨げるのは恐れだけ



脚（太もも） 幼少期の精神的痛みを意味する

脚（膝からくるぶしまで） 未来に対する恐れ、動きたくない気持ち

足首は今後の進むべき道を決めかねている



膝は曲げること
プライド、エゴ、
意地をあらわす
柔軟性に関係している



**皮膚は個性をあらわす
個性が脅かされると感じる外圧
世界は危険**



事故は偶然ではない
自己主張できない自分に
苛立っている
自分に憤慨したり
罪悪感を感じていたり
罰しなければということ
であいやすくなる

繰り返すのは・・・

薬、手術、マッサージなどで
症状が一旦改善されても
思いグセを変えないと
何度でも同じ場所で症状を起こす

ガンや他の病気が再発した場合
病巣をすっかり取り除けなかった

・・・からではなく

患者に精神的な変化がおこらなかった
からと言えるかも知れない

Awareness

気づき

Body が伝えたいこと
はなんだろう・・・？

Happy

こ：心地いい

ひ：惹かれる

し：しっくりくる

た：楽しい

ふ：腑におちる

わ：ワクワクする

よ：喜びを感じる

イーマサウンド ボディートーク アクセスバーズ

林 やよい

で検索

参考文献

ライフヒーリング ルイーズ・L・ヘイ著

体が伝える秘密の言葉 イナ・シガール著

自分を愛して！ リズ・ブルボー著

病気が教えてくれる、病気の治し方 トラヴァルト・デトレフゼン
リューディガー・ダールケ共著



ご清聴

ありがとうございました