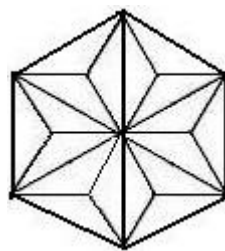


天城流湯治法・指導者育成  
研修テキスト  
(天城流湯治法概念)



一般社団法人 天城流湯治法協会

本コンテンツは、著作権法で保護されている著作物です。その取扱いにつきましては、以下の点にご注意ください。

本コンテンツに含まれる情報は、著作権法により保護され、また秘匿性の高い内容であることも踏まえ、本講座受講者及び映像購入者は、その情報を「杉本進」の書面による許可を得ずして、一般公開してはならないものとします。

- ・複製（コピー）
- ・出版
- ・講演
- ・コンサルティング活動
- ・電子メディア（インターネット、携帯端末等）による配信
- ・オークション等への出品、転売等

あらゆる形式において公開を禁止いたします。

本講座受講者及び映像購入者は、自らの事業所（院、サロン等）、及び直営組織（分院、支店等）においてのみ本コンテンツに含まれる情報を使用できるものとします。

本講座受講者及び映像購入者が、この規定に違反した場合、「杉本進」は、直ちに法的措置を取らせていただくこととなりますので、くれぐれもご注意ください。

#### 【重要確認事項】

「天城流湯治法オンラインスクール動画コンテンツ」及び「天城流湯治法オンラインスクール テキスト」の内容をご覧になった時点で、下記の免責事項をご承諾頂いたものとみなさせていただきます。

#### 《免責事項》

「杉本進」は、教材内の情報を活用された際、第三者に何らかの損害が発生したとしても、その損害については一切の責任を負うものではありません。

教材内の情報やデータは「杉本進」個人の感想や経験であり、効果効能を保証するものではありません。

特に各種法律には十分にご注意頂き教材をご活用下さい。

※一部画像提供「チームラボ」

## 1. 天城流湯治法の身体哲学

- ① 歯はなるべく自分の歯で前後左右バランスよく咀嚼できる事
- ② 骨は肉体を支える骨組みとして存在している事
- ③ 腱は縮みなくゴムのように柔軟である事
- ④ 筋肉は滞りなく硬いところが無い事
- ⑤ 内臓は柔軟で血液、リンパ、自律神経の流れがよい事
- ⑥ 正中心点である横隔膜が柔軟で強靱である事
- ⑦ 精神は柔軟で忍耐強く、正義感に満ちている事

天城流湯治法は痛みの緩和法その他、温泉療法・瞑想法・呼吸法・咀嚼法等

天地と一体になる真の健康人になるための自然療法で身体も心も緩め、楽に生活できる術を伝えるものです。

伊豆の屋根、天城連峰を抱える伊豆で生まれた温泉療法を基盤とし伊豆高原在住の杉本錬堂が自身の病氣や怪我を克服する過程で築き上げた独自の健康法です。自分の身体は自分で守る！の考えにより自分の身体をよく知り、手入する方法を具体的に紹介しています。

**身体と精神を磨き、靈性を拓いて 天地一体となれ**

### 監修



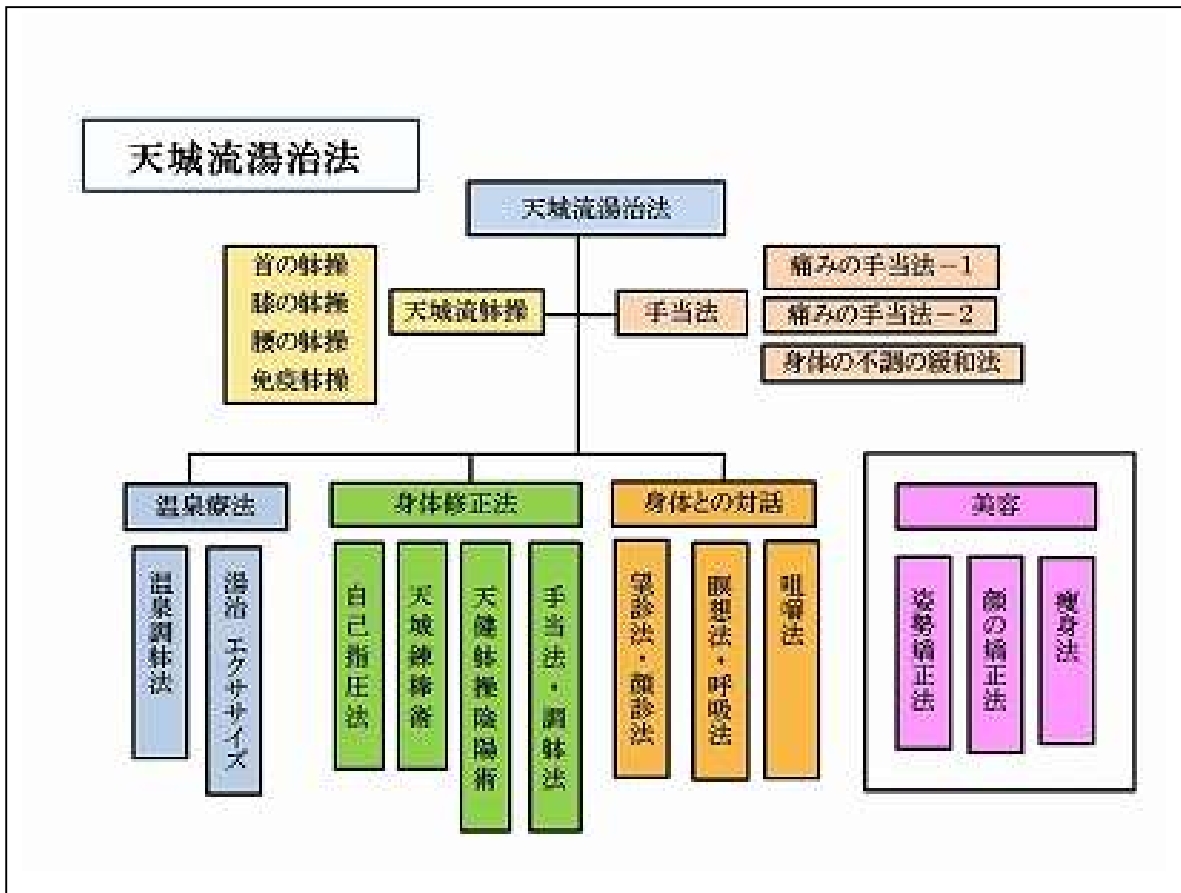
**堀田忠弘**

堀田医院 院長。日本テレセラピー研究会 会長。日本内科学会認定医。日本東洋医学会専門医。京都府立医科大学卒業後、同大学にて免疫学を研究。1990年 堀田医院を開業。

西洋医学的治療に、漢方と代替医療を組み入れた治療を行っている。

「人は体、心、魂を持ったエネルギー体である」という考え方のもと、人間を統合的に把握し、治療するための研究に取り組み成果をあげている。インドで開発された宝石光線治療法の研究を通じて、さまざまな宝石・鉱物の効能を研究している。

## 湯治法の分類



健康は、健は身体、康は精神を意味し、

身体と精神が共に健全でバランスよくエネルギーの流れに滞りのない状態をいう

天城流湯治法では

身体と精神が健康であることに加えて魂を磨き 霊性の向上を目指す

# 天城流湯治法の活用法



整形外科	痛みの原因を追及して的確に痛みを緩和させる、術後の復帰を早くさせる	手当法
歯科	顎関節症 口を開けやすくして治療をしやすくする	手当法
内科	内臓の滞りを取り血液・リンパの流れを良くして循環を促し 服用する薬剤の効果を高めて服用期間を短くする	按腹法
エステ	早急に効果的に脂肪をとる、	痩身法
リハビリ	機能回復 身体の動きをスムーズにする ポテンシャルを上げる	調躰法
スポーツマッサージ	深部の痛みの即効解消	陽術
天城流湯治法陰術 (ヨガのようなもの)	身体を柔らかくしてポーズを取りやすくする	陰術
カイロプラクティック	整骨の前に周りの筋肉をほぐし、術後のリバウンドを起こさないようにする	調躰法
健康回復	自分の身体の健康を取り戻す	自己指圧法 天健躰操

天城流湯治法は身体の中に潜む、滞りを解消して、それぞれ骨は骨、筋肉は筋肉、腱は腱が自由に動くようにして、血液・リンパ・自律神経・氣の流れを良くして各治療や運動、日常の生活が楽になるように身体をリセットする方法で、全てのものに対応できる術である

### 目的

現代人は、単に健康であるか病気であるかといった単純な分類では健康に関する実態が説明しにくくなっている。

仕事や人間関係に起因するストレスや不眠、肩、腰、膝の痛み、原因の判らないと言われている痛み（不定愁訴）などを訴える「不健康人」、治療や療養を必要とする「病人」ではないが、運動不足や栄養過多の食生活、不規則な生活サイクルなどから高血圧、肥満などの問題を抱え、生活習慣病など疾病予備軍として位置づけられる「半病人」の存在が大きな割合を占めているからである。

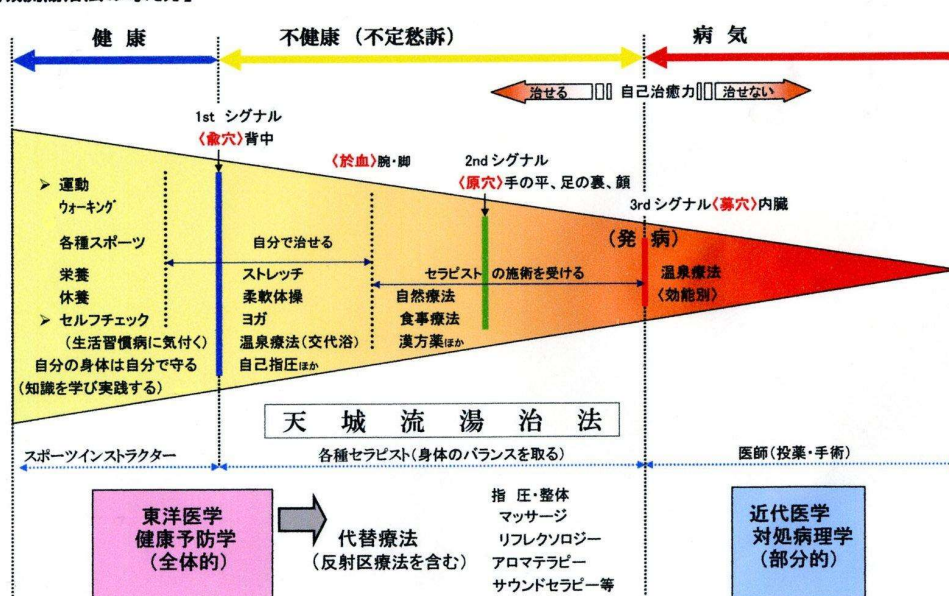
地域のウェルネス戦略を考える上では、こうした「不健康人」や「半病人」層の人々に対する対策（ウェルネス戦略）が重要な課題となっている。

また、この健康法は基本的には自分の身体は自分でケアして改善する方法であるが他者に対しても効果が高く、医療の分野だけでなく美容にも大きな力を発揮する

- 1) 「不健康人」の訴える症状を緩和することで、「健康人」に近づける
- 2) 「健康人」に対して、リラクゼーション、リフレッシュ、気づきなどを提供し、よりよい健康生活（Quality Of Life）を支援する

この考え方を図示すると、次のようになる。

【天城流湯治法の考え方】



## 資格制度

### 湯治士補

天城流湯治法の基本的なカリキュラム(湯治法概念・望診法・顔診法・手当法—1・咀嚼法)を終了した者  
膝の体操、腰の体操、首の体操、免疫体操のカリキュラムを終了した者は天城流体操を指導することができる。

### 湯治士

湯治士補を取得して 1年間経過後、湯治士に対しての試験を受けて規定(天健体操・手当法—2身体の不調に対して手当法)の知識レベルに達していると認められた者

### 湯治師

湯治士を取得して 1年間経過後 湯治師の試験を受け、実技(温泉療法)講義、知識(調練法・天息法)が一定レベルに達していると認められた者

### 学士

指導者資格を取得して天城流湯治法に対して一定の技術提供や優れた手技を有する者、または後進育成などの貢献ができるものと認められた者が論文を提出し、受理された者



湯治士 認定証



湯治師 認定証



# 教 義

## 第一章 ＊ 蘇 生 ＊……………五感の旅立ち・自分の身体を顧みる

### 第1項 (身体からのメッセージ)

なぜ膝の痛み・腰の痛み・肩の痛みが起こるのか？ 左肩の痛みは心の痛み  
氣の力を感じる、自己指圧法を学ぶ、指圧点に向けて中心点へのアプローチ  
膝の痛みの解消法・腰の痛み解消法・40肩50肩の痛みの解消法

### 第2項 (天息法)

呼吸法と天健躰操

自分の呼吸が浅くなってしまった事にきづく

どうすれば呼吸を深くすることができるか

頭の前からつま先まで触ってみて、不定愁訴と言われる原因不明の痛みを探す

## 第二章 ＊ 復 活 ＊

### 第1項 (身体を緩める)

硬くなった身体を無理なく緩める(運動と緩めることとの違い)

瞑想法を学び精神的にも身体を緩める術を学ぶ

自律訓練法を体得する

### 第2項 (外的な要素による復活法)

音楽療法による F/1 ゆらぎの音を感じる

ア・エ・イ・オ・ウの陰陽五行の体内発声の倍音

ア(肝臓) エ(心臓) イ(腎臓) オ(肺) ウ(胃腸)

音による身体のチューニング オムの発声

## 第三章 ＊ 再 生 ＊

### 第1項 (自分の身体の状態を知る)

顔診法と姿勢チェックで骨格の歪みや不調の原因を知り自分の身体のシグナルを知る

挙動による精神的な身体の主張 本音を語るときは左の胸が出る、嘘をつく時は？

身体の軸がぶれた時、心もぶれる、態は人を表す

経絡を緩める(メリディアンマッサージ)

### 第2項 (自重トレーニングの方法)

自らのエネルギーと身体との対話

生活筋肉と運動筋肉の違いにきづく

首・肩・こむらがりえりを防ぐ・前頭葉叩きで頸椎を刺激して頭をすっきりさせる

按腹法と腹式呼吸を体得して内臓を整える



## 第四章 ＊ 向 上 ＊

### 第1項（免疫力を上げる）

体温の低下とともに免疫力が何故？落ちたのか？

自己の身体を触って、免疫力が落ちていることを確認する。

免疫力を上げるための自己指圧法を学ぶ

氣を感じる、氣の流れを高める

### 第2項（生活のきづき）

自分の身体の陰陽

日内リズムを確かめる 始動法・終息法を身につける

自分の肉体的・精神的な類型を確かめる

食について考える 咀嚼法

## 第五章 ＊ 体 整 ＊

### 第1項（チャクラと正中心軸）

正中心軸がぶれると身体のバランスが崩れ体調を崩す

天城流錬棒術で身体の軸を調整する

伝馬船エキササイズの由来

### 第2項（正中心軸の鍛え方）

オーラ調整 オーラヒーリング

チャクラの位置と身体の関係、

七つのチャクラと頸椎の関係 首が硬くなると身体全体が硬くなる

### 第3項（温泉療法を学ぶ 温泉ヨガ・温泉自己指圧・温泉整体）

温泉ヨガで身体を伸ばす

温泉自己指圧で身体をほぐし、緩める

温泉整体で身体の芯までゆるめる

排便・排尿及び皮膚全体への意識