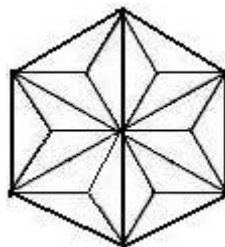


# 天城流湯治法・指導者育成 研修テキスト（瘦身法）



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」

## 顔の矯正法とその理論

人は生活環境により骨格、筋膜、筋肉、内臓のアンバランスを生じてその結果として顔にその兆候を表します。

天城流湯治法の顔診法はその兆候を見て、内臓の状態などを読み取る方法であるがその顔診法をもとに顔を矯正することにより、顔を美しく整えるだけでなく身体のアンバランスを整え、身体の中から健康を維持する。

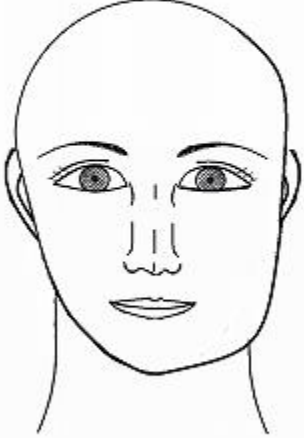
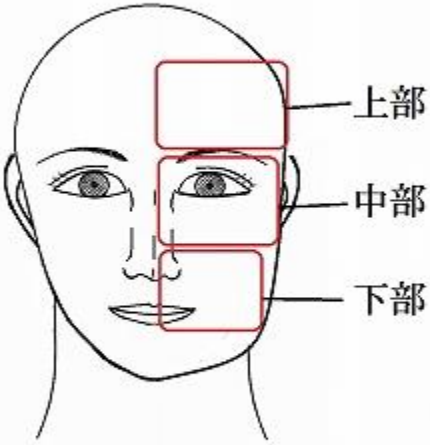
身体の各部位の脂肪は各々の脂肪の部分が袋状になっていて、その袋の中には網目状の繊維があってその部分のリンパ液が70%近く溜まっている。

この袋状の栓になっている部分を解すとリンパ液が流れて、膨れている部分が寸時にして30%近く小さくなる。小さくなった部分は水分が抜けて柔らかくなる。

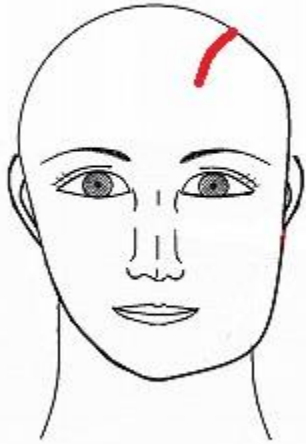
脂肪の栓になっている部分を「骨は骨」・「腱は腱」・「筋肉は筋肉」と3つがバラバラになるように緩めていくことで脂肪はもちろん身体の痛み・違和感までもが緩和されていく。

小さくなった脂肪は3日間位維持出来るので毎日、数分やることで脂肪は少なくなり違和感が軽減されていく。

## (1) 顔の骨格のアンバランスを整える

	<p>咀嚼の習慣によって顔が歪んでくる</p> <p>例えば片方で噛む片噛み・噛む回数が少ない咀嚼不足</p> <p>このよう偏った噛む習慣により顎関節のバランスを取っている下顎を動かす「咀嚼筋」が硬く硬縮して縮み、顎関節が歪んで顔の骨格のバランスが悪くなってしまう。</p> <p>更に偏った噛み癖があると顔が歪むだけではなく様々な弊害を引き起こす場合がある。</p> <p>歯並びが悪くなったり、顔に脂肪がつきやすかったり、頭痛・耳鳴り・免疫力の低下・顔の歪みが蝶形骨につながり、更に肩や腰に伝わって姿勢も悪くなり、身体全体の歪みや身体の痛み・違和感に繋がる事もあります。</p>
	<p>顔を正面からみて上、中、下に分けて考える</p> <p>上の部分は眉毛から髪の毛の生え際、額の部分を上部。</p> <p>中の部分は目から鼻骨部分にあたる部分を中部。</p> <p>下の部分は鼻骨から顎のところまでの部分を下部とし顔を3等分に分ける。</p>

## (2)



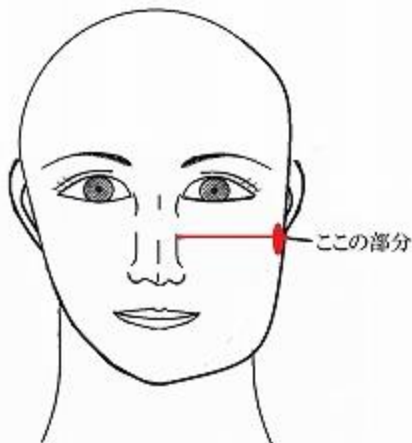
顔の上部部分の骨格の歪みは頭蓋骨に前頭筋が癒着してしまうことで血液・リンパ液の流れが滞り、顔の上部が横に膨張していると考えられる。

上部の骨格を調整するには、頭の剃りこみ部分を髪の毛の生え際から後頭部にかけて約5～10センチほど指の先を使い頭皮を刺激する事で骨格が変化する。

骨格を調整することで更に身体の違和感も緩和していくと考えられる。

右側の頭皮を緩めることで⇒陰性の偏頭痛（下を向くとズーンと痛む・プヨプヨ柔らかい頭部）の緩和・小腸系をアプローチする。

左側の頭皮を緩めることで⇒陽性の偏頭痛（チリチリ痛む・硬く張り詰めている頭部）の緩和・大腸系にアプローチする。



顔の中部部分の骨格の歪みは頬骨弓の頬骨部（目尻の横から真っ直ぐ下に降りてきた所にある骨の窪み部分）の所にある腱が癒着して、血液・リンパ液の流れが滞り顔の中部部分が横に膨張していると考えられる。

中部の骨格を調整するには、頬骨弓の頬骨部を親指の先を使い、骨際を掘るように親指の先を使って腱を引き剥がす。

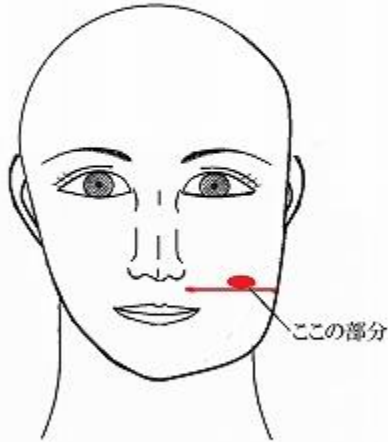
この部分を調整することで口が大きく開けにくいなどの症状、顎関節症の緩和につながる。

顔の下部部分の骨格の歪みは咀嚼不足により、上顎と頬骨が突起した部分の所にある腱の癒着で口が動きにくくなっている。

更に口の周りの筋肉が硬直しやすくなり唾液の出る量が少なく、口の周りに唾液・リンパ液が溜まりやすくなることで膨張していると考えられる。

この部分を調整するには、上顎骨の上で頬骨の突起した部分を掘るように親指の指先を使って腱を剥がす。

この部分を調整することで顎関節症の緩和・呼吸がしやすくなる



このように顔の上部・中部・下部3か所をほぐすことで顔全体のバランスが取れ  
身体の違和感 顎関節・頭痛・呼吸までもがスムーズにできるようになる。

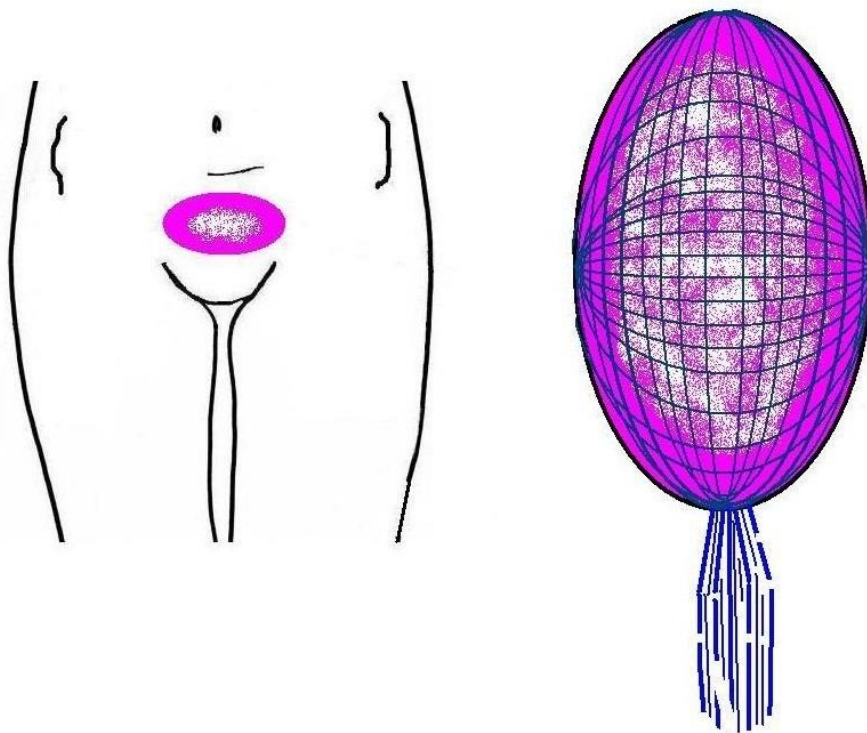
顔のバランスを矯正することで他の身体の違和感までもが変化することは矯正をしていくうちに  
どんどん理解ができ、更に活用したのが『フラクタル理論』 顔の矯正をした場合、頬骨とリン  
クする部分はいくつもある。

- 1) お尻の付け根
- 2) ひざ裏
- 3) 手の指母指球
- 4) 後頭部・後頭骨の下部
- 5) 肩甲骨下部
- 6) 胸
- 7) 足裏踵部分

頬骨の周りを緩めることでこの8か所の部分が緩み、そこの部位に関連する痛み・違和感までもが  
更に変化する。これは頬骨に限らず身体のいろんな箇所と考えられる。

これを一つ一つ解明しているのが天城流湯治法なのです。

## 脂肪のメカニズム

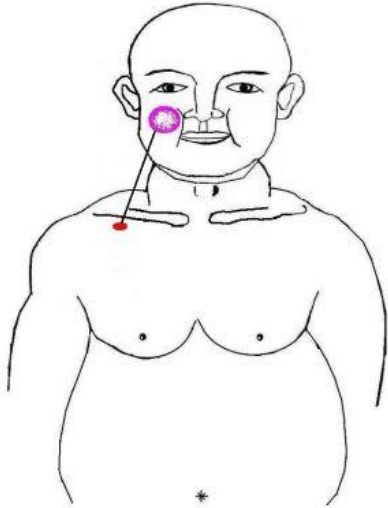


からだの各部の脂肪は各々の脂肪の部分が袋状になっていて  
その袋の中には網目状の繊維があってその袋の中身はその繊維  
とリンパ液で70%近くを占めている  
この袋状の栓になっている部分をはがすとリンパ液が流れて  
膨れている部分が一瞬にして体内に流れて30%近くに小さくなる  
その状態は3日間ぐらいは維持できるので  
毎日、数分やれば脂肪と呼ばれているリンパ液は溜まらなくなる

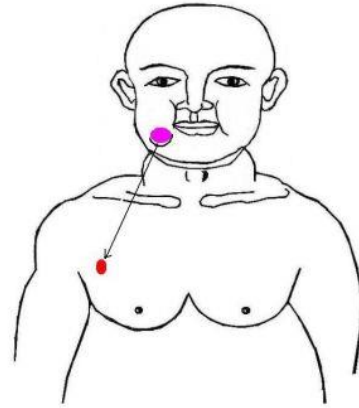
# 顔の脂肪

## 頬の脂肪の取り方

頬についた脂肪は胸のところに滞りがあり  
胸のところをほぐすと頬の脂肪は柔らかくなる

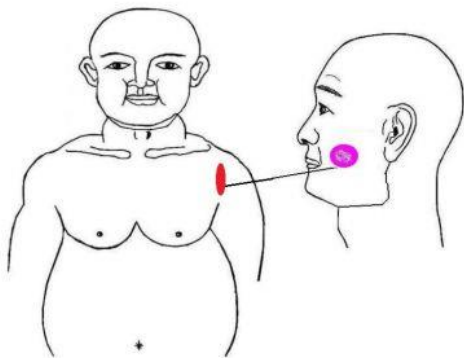


## 口元の脂肪

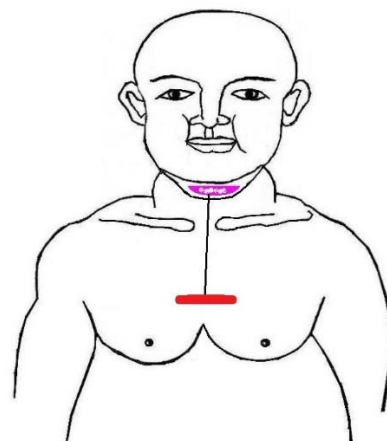


## 頬の脂肪

頬の脂肪は肩口のふちに滞りがあつて  
頬の脂肪を膨らませている  
肩口をほぐすと頬についでいる脂肪  
の張りが取れて小さくなる



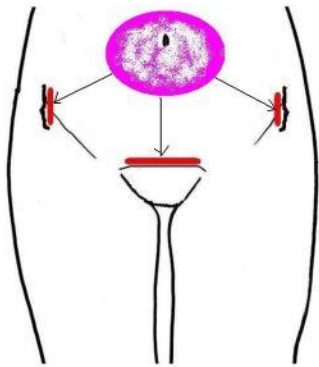
## アゴ下の脂肪





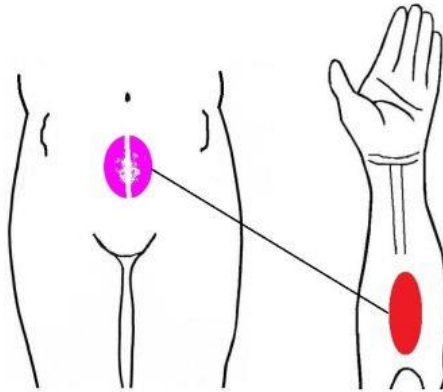
# お腹の脂肪

## おへそ周りの脂肪

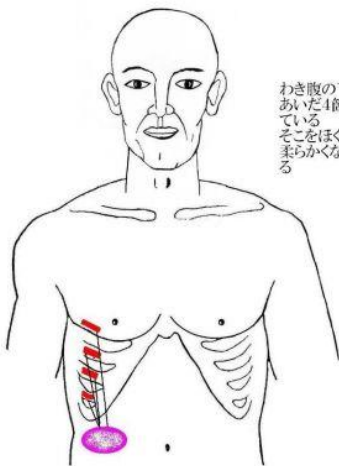


おへそ周りの脂肪は、腸骨のふちと恥骨のふちが硬くなってへそ周りの脂肪を硬くしている。腸骨のふちをほぐすと、恥骨のふちをほぐした後、へそ周りの脂肪をつかみほぐすと、脂肪は柔らかくなって燃焼しやすい。この原因は咀嚼不足。

## へその下の脂肪

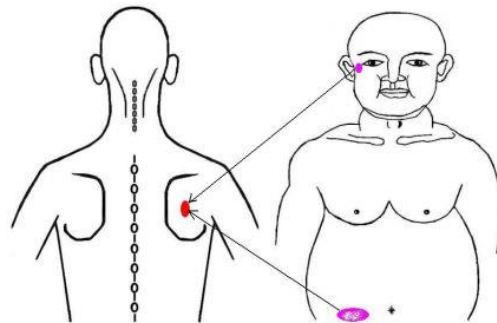


## 脇腹の脂肪



わき腹の下側の脂肪は肋骨のあいだ4箇所の滞りで硬くなっている。そこをほぐすと脇腹の脂肪は柔らかくなって燃焼しやすくなる。

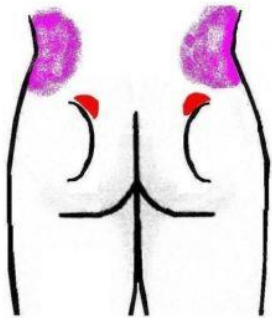
## 脇腹、へそ横の脂肪と目尻の脂肪



脇腹、へそ横の脂肪は背中の肩甲骨のところに滞りがあり、へその横を硬く緊張させているので、血液の流れ・リンパの流れを悪くして脂肪が溜まっていく。肩甲骨の滞りをほぐし、お腹の部分をつかみほぐすと脂肪は柔らかくなり燃焼しやすくなる。肩甲骨の滞りは右側が小腸のストレス、左側が大腸のストレスで、いずれも咀嚼不足によっておこる。

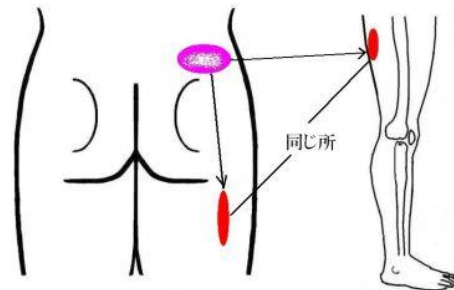
# お尻の脂肪

## わき腹の脂肪の取り方



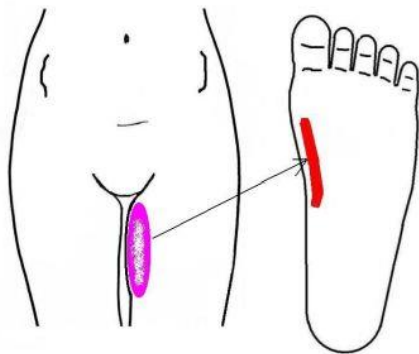
わき腹の脂肪は仙骨の上部のふちに溜りがあってわき腹の脂肪を硬くしている。ここを指かゴルフボールなどでほぐすとわき腹の脂肪は柔らかくなって燃焼しやすい。

## 脇腹の脂肪



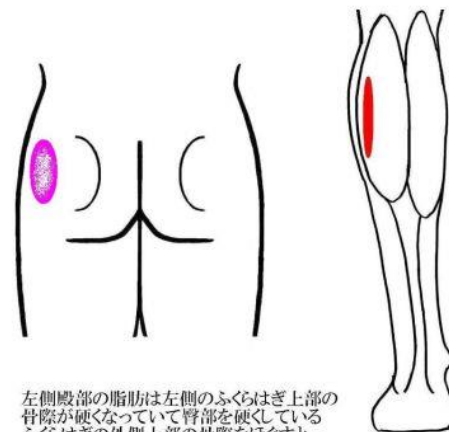
脇腹の下側の脂肪は太もも中央の後ろ側にあたるところが溜っている。太ももの後ろ側をほぐし脇腹の脂肪をほぐすと柔らかくなって燃焼しやすい。

## 太腿内側の脂肪



3-4 仙骨の舂起点を参照

## 臀部の脂肪の取り方



左側臀部の脂肪は左側のふくらはぎ上部の骨際が硬くなっていて臀部を硬くしている。ふくらはぎの外側上部の骨際をほぐすと臀部が柔らかくなって血液の流れとリンパの流れがよくなり、脂肪を燃焼しやすくする。