

わたしドクターが目覚めるセルフケア
『身口意の気づきガイドブック入門』
＜身体篇＞

自律神経が切り替わる “身体のYES”



東洋医学と無意識の専門家
わたしドクターコーチ
川上 哲寛

身口意を修するを三業と名づく

身体の不調や葛藤は、
自分という存在の「使い方」を見直す好機

その鍵を握るのが、身体、言葉、意識

“内なる調律”がととのうと、
外の現実は自然と変わり始めるでしょう

はじめに | “身体の YES”は、呼吸と皮膚の中にある

ふとした瞬間、こんな感覚に覚えはありませんか？

- ✓ がんばっているはずなのに、なぜか満たされない
- ✓ 理屈では納得しているのに、心と身体がついてこない
- ✓ 一日が終わっても、どこか深く息ができていない

もしかしたらそれは、あなたの身体に「YES」が眠ったままになっているサインです。

「身体の YES」とは、他人の期待や、頭で組み立てた“正しさ”ではなく、言葉になる前に、あなたの中で息づいている、原初の感覚です。

その原初の感覚をもっとも早く教えてくれるのが、皮膚と呼吸です。

皮膚は、外界からの情報をどこよりも早く感じ取り、その信号を全身へと伝えます。

呼吸もまた、皮膚と同じように、外の環境や心の状態に応じて、その深さや速さを変化させています。

つまり皮膚と呼吸は、世界をどう受け取るかを決める“最前線のセンサー”なのです。

発生学的にも、皮膚（外胚葉）は脳よりも先に誕生した組織です。

生命の進化の歴史を見ても、皮膚は“外界との境界”として、最古のセンサーとして働いてきました。

だからこそ、皮膚には脳よりも深く、身体の叡智＝わたしドクターが刻み込まれているのです。

ところが現代は、情報と緊張が行き交う時代。私たちは無意識のうちに、思考や役割に心と身体を明け渡し、本来備わっている身体の力を、少しずつ使わなくなっています。

その上、お薬で症状だけを無くしてしまうと、益々、その機能が鈍くなってしまいます。

「身体の違和感を見過ごしてしまった」ことは、ありませんか？
実は、“不調”や“違和感”の多くは、あなたの身体が、静かに発していた“否（NO）”のサイン。

このガイドブックでは、呼吸・触覚・姿勢などを通して、身体の YES 感覚を目覚めさせていきます。特別な準備も、知識もいりません。

ほんの数分、自分と向き合う静かな時間を持つこと、それだけで、わたしドクターが目覚めはじめます。

“かむかう”で、わたしに還る時間

私が大切にしている言葉に、「かむかう」という古語があります。

「かむ」＝ 身をもって

「かう」＝ 交わる・関わる

つまり「かむかう」とは、身体ごと、もう一度“わたし”と関わり直すこと。

今は、“正解”や“答え”が簡単に手に入る時代。

けれど本当に大切な問いは、検索では見つかりません。

けれど、「わたしは、本当はどうしたいのか？」

この問いの答えは、自分の中の感覚にしかありません。

だからこそ、このガイドブックを通じて、「身体が教えてくれる YES」と、もう一度、出会い直してみませんか？

こんなときに、そっと開いてみてください：

- ✓ 頭がずっと動いていて、なかなか眠れない夜に
- ✓ 誰かとの関係で、心がざわついたときに
- ✓ 自分の気持ちがわからなくなったときに
- ✓ 何かが引っかかっているのに、うまく言葉にできないときに
- ✓ ただ、静かに“わたし”に戻りたいと感じたときに

このワークは、「整える」ためのものではありません。“自分に還る”ための、小さな儀式です。

ことたまコラム：『“す”という名の風が整える日常』

ふと安心したとき、無意識にもれる「す〜…」という吐息。この“す”という音には、ただの呼気を超えた、深くて静かな力が宿っています。

古くから日本語では、「す」が含まれる言葉には、整う波動が響いていました。

- ・ **すなお（素直）**：力を抜いた、本来の自分に戻る心のあり方
- ・ **すずしい（涼しい）**：内外のこだわりが鎮まり、調和が満ちる空気
- ・ **すむ（澄む／住む）**：心を鎮め、居場所に根を下ろすこと

どの言葉にも共通しているのは、“わたしの素（もと）に還る”感覚です。いわば、「す」は、場と心をととのえる“透明な風”です。

過敏な日も。ざわつく日も。境界があいまいになる日も。そんなときこそ、静かにこうしてみてください。

「……す〜」とその一息が、あなた本来の居場所に立ち還らせてくれるでしょう。

もし幸福な生活を送りたいと思う人々が
ほんの一瞬でも胸に手を当てて考えれば、
心の底からしみじみと感じられる喜びは、
足下に生える雑草や朝日にきらめく花の露と同様、
無数にあることがわかるでしょう

ヘレン・ケラー

息苦しさは“身体”のせいじゃなかった

～30 年抱えてきた「生きにくさ」が変わりはじめた理由～

かつての僕は、幼い頃から、季節の変わり目、旅行、引っ越しといった、外の世界が変化するタイミングで、決まって喘息発作を起こしていました。

息がうまく吸えない感覚、それはまさに、「生きることそのものが苦しい」という体験でした。

20 代後半、鍼灸師として“癒す側”になってからも、なぜかその息苦しさは、さらに強まっていました。

「一体どうすれば、この息苦しさから解放されるのだろうか？」

今ならわかります。この“問いそのもの”が、内側の焦りを強め、結果的に、症状をさらに深めていたのだということに。

でも、当時の僕には、そのことに気づくすべもありませんでした。

そんなある日、決意したのです。「よし。この息苦しさと、ちゃんと向き合ってみよう」と。

そこから、少しずつ、幼少期の、色々な記憶がよみがえってきました。

拒絶されたこと。見捨てられたこと。侮辱されたこと。そして、そこにまわりついた怒り、悲しみ、恐れといった感情たち。

僕は、それら“感じたくなかった感情”を、記憶と一緒に、身体の奥底に何層にもわたって封じ込めていたことに気づきました。

つまり、僕の苦しさは「今、ここ」で起きていたのではなく、「かつての記憶に、身体が反応していた」だけだったのです。

一つひとつ、過去の出来事を「ただの事実」として認めていくうちに、心のわだかまりは、少しずつほどけていきました。

そして、過去に封じ込めた感情と丁寧に向き合ううちに、“未完了の感情”の奥にある、本当の声が少しずつ感じられるようになったのです。

怒りの奥には、意欲や好奇心。悲しみの奥には、共感や優しさ。恐れ
の奥には、慎重さや丁寧さ。感情は決して“敵”ではありませんでした。
ただ、伝えなかったことがあっただけなのです。

こうした“感情の陰陽転換”は、知識やテクニックだけでは起きません。
必要なのは、「ある問い」と、それを受け取る“穏やかな空間”です。

そして、その答えは、すぐに出てこなくてもいいのです。なぜなら、一瞬で気づくこともあれば、数年かけてたどり着くこともあるからです。

僕自身、そんな探求の中で、最近ようやく発見した深い制限がありました。それは、「ワガママでいてはいけない」という、脳内にこびりついた“命令”です。

僕は祖母に甘えることの多い“おばあちゃん子”でした。その様子を見た

周囲の大人たちは、よくこう言っていたのです。「この子はワガママだ。甘やかしすぎるとダメになるぞ」と。

そんな言葉を何度も耳にするうちに、僕の中には知らず知らずのうちに、「ワガママな自分ではダメだ」という信念が根づいていきました。

自分を出すと拒まれる。だから、自分を抑え、周囲に合わせる。でもその一方で、心のどこかではずっと「誰かに、自分という存在そのものを認めてほしい」と願っていた。

この葛藤は、単なる「承認欲求」ではありませんでした。もっと深い、“存在認知欲求”だったのです。

その思い込みは、やがて僕の行動にまで影響を与えていきました。

たとえば、中学校の持久走。トップで走っていたのに、気づけばブレーキを踏んでしまっている。

あのときの僕は、「目立ちすぎてはいけない」という無意識の指令に従っていたのだと、今ならわかります。

「だから僕は、いいことが起きそうになると、“自分を抑える”ようにしていたんだな」そんなことすら、身体が忠実に覚えていたのです。

こうした制限に気づくには、時間がかかることもあります。数年越しでふと腑に落ちることもある。

だから、いきなり深い気づきを得る必要はありません。

まずは、最近あった出来事の中から、心に少し引っかかった“ネガティブな感情”と、静かに向き合ってみることから始めてみてください。

そして、そのとき役に立つのが、「かむかう呼吸」です。

この呼吸法は、ただの“リラックス”や“癒し”ではありません。これは、あなた自身が、「宇宙の流れ」とふたたびつながるための最初の一步となるものです。

さあ、ここから、あなたの「陰陽転換」が始まります。

「不安のスイッチ」と「安心のスイッチ」

— 呼吸は“回線の切り替え” —

私たちは、呼吸をするとき、自分で動かしているようで、ほんとは自律神経という見えない回線が切り替えてくれています。

何かのきっかけで心がざわついたとき、脳の危機センサー（扁桃体など）が、それを察知します。すると、「闘争・逃走モード（交感神経）」がオンになり、次の危険に備えて身構えてしまいます。このとき、呼吸は浅く速くなります。

それと同時に、体は「CO₂（二酸化炭素）を外に吐き出そう」として、CO₂の許容量が下がるように設定が変わります。その結果、息を吐きすぎてしまい、体内のCO₂が下がりすぎると、血液がアルカリ性（さらさら状態）に傾きます。

すると、酸素を運ぶ赤血球が酸素を手放しにくくなり、酸素はあるのに細胞へ届きにくくなってしまいます。これが「息は吸えているのに奥まで入らない」という、もどかしい息苦しさの正体です。

ポイントは、呼吸は“結果”であり、“スイッチ”でもあること。

鼻からゆっくり息をするだけで、身体は「いま安全だよ」という安心の回線に切り替わりはじめます。

これから、「闘争・逃走モード」から「休息モード（副交感神経）」に切り替える3つの呼吸法をご紹介します。

身体と心をむすび直す、“かむかう呼吸”・初伝：ワガママ

—「我（わたし）の間」を取り戻す“ワガママ”の時間—

「なんだか息苦しい…」

最近、そんなふうにしたことはありませんか？日中に頑張りすぎたり、人の気持ちにばかり気を遣ったりしていると、夜にはぐったりと疲れ果て、呼吸が浅くなっている自分に気づくことがあります。

でも、それは自然なこと。その日の内側で起きたことは、ちゃんと呼吸に表れています。

息が通ることは、“生きること”が通りやすくなるということ。呼吸を通して、身体と心を“かむかわせる”時間は、自分の中に静かに還る、とても大切な習慣なのです。

「ワガママ」って、本当はわるいことじゃなかった

幼い頃、誰かに「ワガママだね」と言われたことがある方もいるかもしれません。

でも、それは、本当に「悪いこと」なのでしょうか？

「わたしの間＝我（が）の間」を大切にすること。本来の“わたし”のスペースに立ち戻ること。それは、決して自分勝手なことではなく、存在としてのバランスを整えることです。

これから、「わたしのスペース」＝我が間を取り戻す呼吸法を、3つご紹介します。

STEP 1 | 額とみぞおちに手を添える

表紙のイラストのように、片手を額に、もう一方の手をみぞおちにそっと添えます。

STEP 2 | ブレた瞬間を思い出し、その感覚を歓迎する

今日あったことを思い浮かべていると、身体が「うっ」と反応する場面がふと浮かぶことがあります。

このとき、「何に反応していたんだろう？」と、ただ穏やかにその場면을観察します。

ただ“感じる”ことに注意を向け、「ようこそ」と自分の中で起きている感覚を歓迎します。

STEP 3 | 背骨に息を通す

額とみぞおちに手を添えたまま、鼻から「す〜っ」と静かに息を吸い込みます。その息が、後頭部から背骨を伝って腰までゆっくりと流れていくようなイメージでいます。

そして、鼻から「す〜っ」と細く長く息を吐きながら、みぞおちにたまっていた気が、少しずつ流れていくのを感じます。

身体の強張っている部位が弛んでくると、気持ちも落ち着きを取り戻していくでしょう。

STEP 4 | あのときの“わたし”に声をかける

背中に、ゆったりと息を通しながら、思い出したその瞬間の“わたし”

に、いまの“わたし”から、優しいことばを届けてみましょう。

例えば、「大丈夫。わたしが見ているよ」「もっと、楽しんでもいいよ」

STEP5 | 余韻を感じる

浮かんできた思考も、感情も評価せず、ただ“そのまま”感じてみましょう。そうして、自分の内側で起きている変化を味わうだけで、あなたの中に、“身体の YES”がふたたび流れはじめていきます。

オプション

もし、みぞおちだけでなく、「痛み」「重さ」「違和感」を感じる場所があれば、その部位にもそっと手を添えてみましょう。

そこに停滞していた気が、息とともに静かに流れ出し、まだことばになっていなかった“身体の声”が、ふっと聴こえてくるかもしれません。

◆なぜ、額とみぞおちなのか？

困ったことがあると、私たちは自然と、額に手を当てることがあります。そこに前頭前野があり、「考えすぎ」を鎮める中枢でもあります。

一方、みぞおちは、感情と内臓、自律神経が交差する場所。不安や緊張がたまる“氣の渋滞”が起きやすい、心の交差点でもあります。

どちらも、「今ここ」に還るための大切な入り口。そこに手を添えることは、頑張ってきた“わたしの間”を取り戻す、自分への許可なのです。

かむかう呼吸・第二伝：ワガネ

～境界をととのえ、“わたしの音”を聴く～

人とつながることは、喜びであるとともに、ときに煩わしさを感じてしまうことがあるかもしれません。

たとえば、誰かの言葉が、普段より胸に引っ掛かったり、あるいは人混みの中の雑音で、疲れを感じてしまったり…。

そんな日は、外界からの影響を少なくして、「わたしの音（我が音）」へと還る時間をつくりましょう。それは、情報や感情に呑みこまれないための、“結界”となります。

STEP1 | こめかみに添える

外界の音に反応した場面を思い浮かべ、両手の指先や手のひらで、耳の上（側頭部）にやさしく触れながら、感情の波に静かに耳を澄ませてみましょう。

STEP 2 | 息と響きで、内側の静けさに還る

鼻から「すー…」と身体に響くように吐き出していきます。その響きが、体内のノイズを静かに洗い流し、“わたしの音”が流れる空間をつくってくれます。

STEP 3 | 胸に手を移し、気持ちにふれる

落ち着きを取り戻したら、片手を胸の前へとゆっくり移動させ、“∞”を描きます。

そして、胸骨の中央からミゾオチまでやさしく撫で下ろし、心の中でこうつぶやいてみてください。

「わたしは、わたしらしくいていい。そして、わたしは、この静けさとともにいます」

◆なぜ、側頭部に触れるのか？

耳の上やこめかみは、外からの情報や“音”を最も敏感に受け取る部位です。とくに、人の気配や空気の変化を敏感に感じ取る方にとって、この場所は日々、見えない刺激でざわつていることが多いもの。

だからこそ、そこにそっと手を添えることは、「今、わたしの境界を張る」という、小さな宣言になります。

🌙静けさの中で、“わたし”の音が聴こえてくる

情報も感情も、絶えずあふれ出すこの日常の中で、わたしたちは、いつの間にか“内なる音”を聴きのがしてしまいます。

でも、こめかみに手を添え、ただひと息、ゆっくりと呼吸するだけで、「わたしの音＝ワガネ」に還ることは、いつでもできます。

静けさは、外から持ちこむものではなく、あなたの内側にすでにある、ほんのかすかな“音の響き”です。

かむかう呼吸・第三伝「ワガミ」

～自分に触れて、自分を導く。息吹で“今ここ”に還る～

第三伝「ワガミ」は、日常、「ウっ」と反応した後、身体に流れる誤作動信号を打ち消し、瞬間的に“今ここ”に立ち還るための呼吸法です。

STEP1 | 頬骨と下腹部に触れる

“ウっ”と反応したとき、身体の違和感を覚えたら、片側の親指と中指で頬骨、もう片側の手で下腹部にそっと触れます。

STEP2 | 頬骨の“奥”へ、鼻で吸う

鼻から、鼻腔の奥にスッと風が入るイメージで、静かに吸います。

STEP3 | 鼻から細く、吐く

鼻から細い糸や静かな風を吐き出すようなイメージで、ゆっくり吐きます。次の吸気は、体が「入れたい」と思う量だけで大丈夫です。

STEP4 | 「フッ」と瞬間的に軽く吐く

数回、呼吸したところで、吐く息のいちばん底辺で一致するように、「フッ」と瞬間的に軽く吐きます（強く吹かない）。

このとき、骨盤の底（会陰部）が自然に軽く締まる感覚があれば OK です。上に昇っていた気が鎮まり、やがて落ち着きを取り戻していくことでしょう。

このとき、息吹による振動が身体に波紋のように広がっていくのを感じます。

STEP5 | 余韻を聴く

息吹後の静けさと共に、STEP 1 の反応が、どう変化したか感じます。

そして、「わたしは、今ただここにある」と静かに唱えましょう。

◆なぜ頬骨に触れる？

頬骨の奥には、大脳辺縁系という「安心／警戒」の切り替えに敏感な部位です。やさしい触れは、特に扁桃体からの“警報”を鎮め、注意を「今ここ」へ戻してくれます。

◆なぜ“鼻でゆっくり”？

強く吐くと、一気に CO₂濃度が下がっていきます。鼻呼吸は CO₂を保ちやすく、細胞が酸素を受け取りやすい状態にしてくれ、息苦しさをやわらげてくれます（ボア効果）。

◆なぜ“フッ”と短く？

軽く「フッ」と吐くことを息吹といいます。

多くの武術で呼吸による心身の調整が重視されており、衝撃を受けた後に短い息遣いで中心を取り戻す技法が伝えられています。

「ワガミ」の呼吸法は、こうした日本古来の身体技法に流れる叡智を、現代の日常生活に活かせるよう工夫された実践法といえます。

わたしの感覚をたどる、1週間の“かむかう”ふりかえり

～感覚のちがいに気づく、小さなひととき～

「なんだか今日は、軽やかだった」

「いつもより、少ししんどかったかも」

そんなふうに、その日の“ちがい”に気づくこと。それは、自分自身の声に静かに耳を澄ます、第一歩になります。

ここでのふりかえりは、症状や不調の有無を見るものではありません。むしろ、「どんなときに、身体感覚がどう変化していたか？」という“内なる調子”に、そっと意識を向けていきましょう。

1. 少し楽だった日、どんな日でしたか？

- ・ その日の朝、どんな気分で目覚めましたか？
- ・ 前日までに、うれしいこと・心地よいことは何かありましたか？
- ・ 「今日は、こうして過ごしたいな」と自然に思えた瞬間はありましたか？

2. ちょっとしんどさを感じた日、いつでしたか？

- ・ その朝、身体や気分にどんな違和感がありましたか？
- ・ 前日までに、頑張りすぎたり、人間関係でちょっと疲れていたことはありませんか？
- ・ 「今日は調子を崩しそうだな」と感じた出来事があれば、どんな瞬間でしたか？

3. “差”を生み出したきっかけ、思い当たることは？

- ・ 「今、少しズレたかも」と気づいた瞬間があったとしたら、どん

な場面でしたか？

- ・ 自分のペースのはずが、どこか“急かされる空気”に巻き込まれていませんか？

4. 楽な日とそうでない日、その“ちがい”は何だったのでしょうか？

- ・ その違いを、一言で表すと、どんな言葉になりそうですか？
- ・ もしその違いを、「まるで～のようだ」とたとえるなら、どんな表現になりますか？

ふりかえりのヒント

日々は、過去 → 現在 → 未来へと、なめらかにつながっています。

「軽さ／重さ」「流れ／つかえ」「緩み／張り」そんなちがいに気づくことは、身体の感覚と“仲直り”するきっかけになるかもしれません。

思い出された出来事や感情が、あなたの身体にどんなふうに響いていたか…その静かな“応答”に、耳を澄ませてみてください。

1 週間の終わりに、そっと問いかけてみましょう

「わたしが、次の週にできることってなんだろう？」

その問いから始まる、あなた自身へのやさしい“かむかう時間”になりますように。

おわりに | 身体の YES から広がる、自分の“間”

ここまで読み進めてくださったあなたの内側には、もう既に、自分だけのスペースが広がりはじめているかもしれません。

もし、読んでいる途中で「なんだかホッとした」それは、あなたが本来の“ワガママ＝我が間”に戻るサインです。

ゆっくりで大丈夫。ほんのわずかな感覚でも、身体の YES を感じられたなら、それは“わたしドクター”が動き始めた証拠です。

今ここから、自分の“間”を取り戻したいあなたへ

このあとご案内するのは、

「わかっているのに動けない」

「変わりたいのに、なぜか引っかかる」

そんな“足踏みの感覚”に、そっと耳を澄ませる時間です。

そこで、誰にも急かされず、誰かの期待に応えるでもなく、ご自身と向き合い、自分の“間”を取り戻すための対話の場をご用意しました。

こんな方におすすめします

- ✓ 感情や身体の不調に振り回されず、自分を整えたい方
- ✓ 今の自分の状態を、客観的に理解し、立て直したい方
- ✓ セルフワークを進める上で、自分に合う方法を確認したい方

脳の誤作動診断セッションのご案内

— 葛藤を言語化して、わたしドクターが目覚める“入口の 45 分” —

「ずっとモヤモヤが続いている」

「何から手をつければいいのかわからない」

そんな方が“はじめの一步”を踏み出すためのセッションです。

▶ このセッションで体験できること

1. 「脳の誤作動 MAP」で“今の私”が見える化

葛藤には、いくつもの階層があります。いきなり深掘りするのではなく、まずは表層に出ているモヤモヤや身体症状から整理。事前にお渡しする「脳の誤作動 MAP」を使って、“自分の現在地”を言葉にしていきます。

2. ガイドブックの疑問をその場で解消できる

これまでお届けしたガイドブックには、セミナー1日分に匹敵する内容が凝縮されています。だから、読むだけでは「よく分からない…」と感じるのは自然なことです。このセッションでは、あなたの疑問を直接伺いながら、今の状態に合わせた活用法を確認することができます。

3. 「今、何をすればいいか」が自然に見えてくる

葛藤が長引くのは、進み方がわからないから。セッションでは、葛藤をどうほどいていくか、その“とっかかり”を一緒に探ります。「今できる小さな一歩」が明確になれば、そこからリズムが動き出します。

▶ このセッションの目的

このセッションは、問題の“即時解決”を目指すものではありません。

大切なのは、あなた自身の“現在地”を正確に見立て、言葉にしていくなこと。そのプロセスによって、これから“わたしドクター”を呼び覚ますための、具体的な手がかりと方向性が見えてきます。

※なお、深い変化や行動の定着には、継続的なサポートや取り組みが必要な場合があります。

では、サービスの概要と価格をご案内します。

▶ 脳の誤作動診断セッションの概要

内容	詳細
方法	zoom（オンライン）
所要時間	45 分
料金	通常 1 時間：33,000 円（税込） 👉 初回限定価格：11,000 円（税込）

🎁 ガイドブック読者限定・特別セットのご案内

このガイドブックを手にしていただいた方には、脳の誤作動診断セッションを特別価格でご提供します。

『脳の誤作動診断セッション（45 分）』

初回通常価格： 11,000 円 のところ

▶こちらのページで特別価格をご案内しています

QR コードをタップして
申し込みページを開く⇒



note 連載 | 身体からはじまる、“ワガママ”

考えすぎた日も、心が置き去りになった夜も。ただ呼吸をととのえ、手を添えるだけで、ふたたび“ワガママ”が戻ってきます。

note では、日々のセルフケアのヒントや、季節と心身のリズムに寄り添う“身体からの気づき”を綴っております。

- ✓ なぜ息が浅くなるのか
- ✓ ふと泣きたくなる夜のセルフケア
- ✓ 身体が発する“YES/NO”のサインに気づくコツ

あなた本来の“ワガママ”を取り戻す入口として、お役立てください。

note にブログを連載中！ ⇒ <https://note.com/kamukau>



【提供者紹介】



川上 哲寛(カワカミ テツカン)

資格・スキル：

- ・ブレイン・アップデート認定ファシリテーター
- ・トランスフォーメショナルコーチ®
- ・トランスコーチ

プロフィール：

- ・出身地：東京都武蔵野市
- ・尊敬する人：西田幾多郎、木梨憲武、イチロー

漢方医学、キネシオロジー、活法、脳科学、コーチングなど、幅広い分野の達人たちに師事。20年以上にわたり伝統と現代の知見を融合させた、独自のメソッド「身口意ととのう脳活プログラム」を確立。

臨床歴 20 年、のべ 70,000 人以上のクライアントに対して、自律神経や心身の不調の改善に携わってきた。そこで見えてきたのは、病気の本質的な原因は「脳の誤作動」による「身口意の不一致」にあるということ。

さらに、病気や症状にとどまらず、ビジネス・家庭・スポーツなど人生のあらゆる課題の根底には、「宇宙の原理原則」から外れた在り方が潜んでいると捉えている。

現在は鍼灸施術のかたわら、クライアントの体に現れる反応を通して、無意識に刷り込まれた思い込みや記憶を解放するセッションやワークショップを精力的に開催中。

“自分本来の状態”に立ち返るサポートを、身体と言葉と無意識の三位一体で行っている。

自律神経が切り替わる“身体の YES”

2025 年 6 月 30 日 初版第 1 版発行

著 者 川上哲寛

発行者 吉祥出版

発行所 漢方鍼灸院 大阪市てんま吉祥堂

〒530-0041 大阪府大阪市北区天神橋 4 - 8 - 25 長田ビル 3F

装丁・本文デザイン 川上哲寛