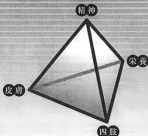


西式健康法六大法則



西式健康法 四大原則

西式健康法では、皮・食・心・四肢の四要素の調和こそが、真の健康体となる上で最も重要で、かつ各々には不可分なものであると規定し、皮膚、栄養、四肢、精神の四つを総称して四大原則と命名しています。

これらの四要素のうち、一要素に問題が生じたとき、一要素のみに配慮、対応したとしても、真の健康を得ることはできません。

皮膚は万病のもとであり、栄養は万病のもとであり、足は万病のもとであり、精神は万病のもとであるといえます。

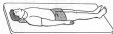
三角形の三点に皮膚、栄養、精神の三要素を配し、その頂点に精神を置くことによって構成される正三角四面体は、最少面数で構成される最も安定した正立体であり、西式の健康原則を表現したシンボルです。

西式健康法六大法則

①平らな板の床に寝る(平床) ②木の枝を用いる(樹枝)という2つの習慣と ③金魚運動 ④毛管運動 ⑤合掌合腿法 ⑥背骨運動の

4つの運動から成り立っています。創始以来40年余にわたり、度らずに実践されています。

① 平床



就寝の時、膝や臀部の代わりに、平らな板を敷くのと、膝ながらにして、1日のうち7～8時間を背骨の矯正に利用でき、腰痛をとかえて熟睡できます。

② 硬枕



本腰柱の曲りは、自分のアスリ腰の向きを標準とします。

通常「床まくら」ともいふ硬枕は平床と併用しますが、これは特に頸椎の矯正を行います。

脊柱を正しく内蔵下垂を防ぎ体液を中性に

背筋運動（準備運動）



①頭を右にいた状態で首を後ろに10回揺ける。



②頭を右に10回揺ける。



③頭を左に10回揺ける。



④頭を右に10回揺ける。



⑤両肩を肩軸に、10回上下させる。



⑥すばやく首を右後ろへ10回揺る。



⑦すばやく首を左後ろへ10回揺る。



⑧両肩を水平に伸ばし、首を右・左にゆっくり1回ずつ揺る。



⑨両肩を垂直に伸ばし、首を右・左にゆっくり1回ずつ揺る。



⑩両肩を深く曲み込むように揺る。両肩を顔内に曲げる。



⑪両の肩胛で上体を水平の姿勢で揺る。首を上にと同時に、肩を上に変えて上げる。



⑫両の肩胛で上体を水平の姿勢で揺る。首を上にと同時に、肩を上に変えて上げる。



⑬両肩を真直ぐに伸ばした状態で、メトロノームのように左右に肩子運動をする。手は、小指側を下にして腰に替わのける。

⑭身体が左右に揺れたときにおなかを押出し、真ん中にめだときにつまめる。

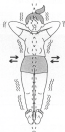


⑥ 背筋運動

●1セット1回として1分間×20～30回、10分間で500回が標準です。

背骨の不整を修正し、内臓の位置を正しく

③ 金魚運動



①仰らな背の上に背向けに横、後頭部で両手を結び。

②頭首をできるだけ手前に出す。

③胸が泳ぐように「く」の字様に身体を左右に、連発くうねらせる。

●開タ1回、各1～2分間行う。

重力の影響を受ける四肢の毛細血管の血液循環を修正。別名「細胞の飢餓」

④ 毛管運動



①手足を体と直角になるように後面に伸ばし、緩かく運動させる。

②手は肩幅に、足は股幅に合わせ、足裏は後面と水平になるように。

●開タ1回、1～2分間行う。

筋肉と神経のバランスを整える

⑤ 合掌合掌法

①仰向けになって合掌し、両足を合わせて、股を前脚に屈伸する。

②終了後、合掌、両足を肩の太さの2～3対称とする。

●1回につき10回前後屈伸する。

