

へその神さま

★へそ神さまの目的★

心身魂との繋がりを結ぶことで

自己信頼・自己肯定感を高め

柔軟な軸を作り

高次の自分（へそ神さま）と繋がって

素（本来）の自分に還り

自分らしく、自分にウソをつかない人生を生きること。

本当の意味での“忍耐”を理解し、

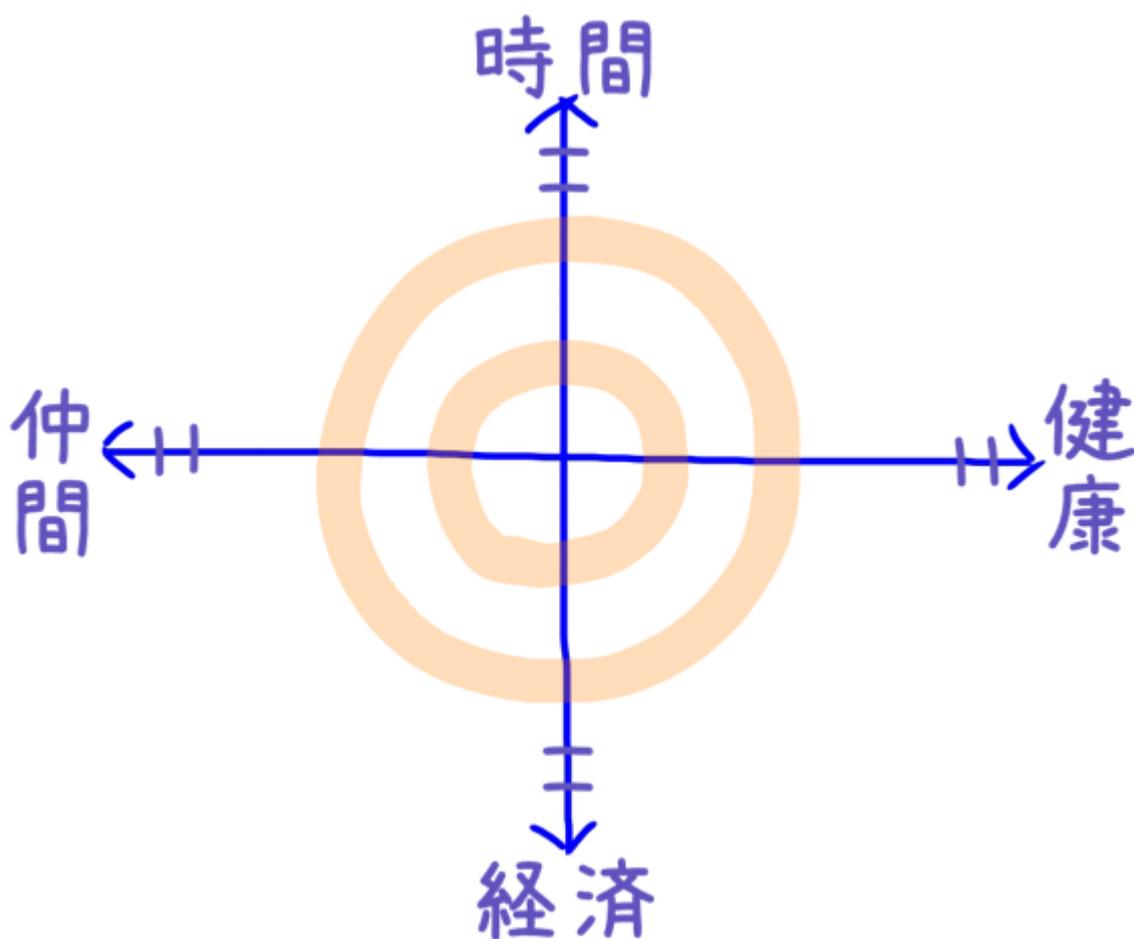
心身魂との繋がりを結ぶことで、本来の自分を生きること



それは、人間誰しもが欲しいものを

バランスよく手にいれることにも繋がります。

★人間誰しもが欲しいものとは★～4つのクワットランド～



■人間誰しもが欲しいもの = 「自由」

- ・ 時間の自由
- ・ 経済の自由
- ・ 健康であることの自由
- ・ 人間関係の自由

「へその門を開く」ことで、これらの自由がバランスよくなっていく

1、へその緒とへその関係

◎なぜ、「へそ」なのか？

- へそは、身体の真ん中に位置している
- へそは、腹部大動静脈の分岐点に位置している
- へそは、横隔膜のすぐ下に位置している
- へそは、子宮の中（胎中）で唯一母（体）との繋がりのある場所
- へそは、臍下丹田（さいかたんでん）のすぐ上
- 東洋医学では、へそには「神闕（しんけつ）」というツボがあり

これは、“へそ”に神が宿ると言う意味

「身体の真ん中にある」ということは、身体の全ての状態の変化が集まってくる場所が「へそ」

（5ページに補足あり）

また、へその緒はねじれているが、この“ねじれ”は『宇宙の螺旋の縮図』とも言われている。

⇒「へそ」は、大いなる源と繋がっていたところであり、内なる神へ繋がる門だと言えます。

このことから、神（子宮）と繋がった宇宙の存在=わたしということがわかります。

そして参道（産道）を通過して生まれるということは、大いなる源から切り離された場所が

「へそ」で、“純粋なわたし”を生きるカギは、「へそ」にあるからです。

補足

※“へそ”は「腸の中心」

現在は、「腸は第二の脳」とか、いやいや「腸は第一の脳やねん」などと言われているくらい注目されているのが「腸」で、その真ん中に位置しているのが「へそ」です。

※横隔膜

“へそ”のすぐ上の「鳩尾（みぞおち）」には、「横隔膜（おうかくまく）」があって、この横隔膜に胃も肝臓も腸も“ぶらさがっている”のです。

「へそで笑う」ということわざがあるように、笑うことで呼吸も深くなり、また

「へそで笑う」 = 「横隔膜がよく動く」ので、肉体的には内臓のマッサージにもなり、しいては心肺機能もよくなります。

心理的には、余分な感情が詰まっていることで**呼吸が浅く**なったり、リズムがおかしくなります。

横隔膜が動くことで、“インナーマッスル（骨に近い内側の筋肉）が**連動して動く**ので

「カラダの軸」や「ハラ」がしっかりして、カラダが整うことで、自己肯定感が高まります。

※へその緒の起源

膜で守られた羊水の中で育つことから、爬虫類の持っている“胚膜”ではないか、と言われている。

胚 = 生命のもと；すべての生命体は“胚”がないと生きられない。

※臍下丹田（さいかたんでん） = へそのすぐ下

東洋医学において心身の活力の源（精氣の集まる場所）と言われているところ

※仙骨

へその裏に位置し、脊柱管を通じて頭部と繋がっていて、感情のコントロールや自律神経系と連動している⇒へそと仙骨は、尾骨筋と筋膜と通じて繋がっている

■「身体の全ての状態の変化が集まってくる」についての補足

※身体の全て = 《四肢五体》

- ・四肢 = 両手、両足 / 頭、首、胸、手足
- ・五体 = 筋、脈、肉、骨、毛皮 / 頭、右手、左手、右足、左足

※集まってくる場所 = 《肝腎（心）かなめ》という言葉の通り

- ・肝 = 横隔膜の下、鋤骨右脇の内側/血液を蔵する、肝主疏泄（かんしゅそせつ）、**中焦**にある
- ・腎 = 腰の左右/**下焦**にある、精を蔵する
- ・心 = 胸腔内、横隔膜の上/血脈、神志を司る（心は神（精神）を宿す場所）、**上焦**にある
- ・かなめ（要） = 扇の骨を閉じる小さな釘（これがないと扇は機能しない「最も大切な部分」）

※上記3つの焦を合わせて「三焦」という。

※三焦の氣

- ・上焦 = 横隔膜より上（心、他）▶ 神（精神）が宿るところ
- ・中焦 = 横隔膜より下、へそまで（肝、他）▶ 肝は、感情に支配されやすい
- ・下焦 = へそより下腹（腎、他）▶ 腎は、生命を維持するエネルギーの源

五臓六腑の働きは、すべて「心・心包」の力によって行われている

(三焦/陽・心包/陰 = 対になっている)

⇒これらのエネルギーは、三焦の元気によって補給されている

※生命活動で最も大切なものが、三焦にある(胸腹腔全体を指している)こと、

“へそ”に神が宿るとされていることからみても、“へそ”が重要だとわかる。

心に精神、へそに神、へそってスゴイ、へそって大切

◎へその緒とへそ

■赤ちゃんにとって、へその緒は命綱(1番母との繋がりを感じているところ)

⇒へそは感覚器官

■へそは、物事の重要な部分や中心を意味する言葉

■へその緒のDNAは、赤ちゃんのDNA = へその緒は自分

↳天でへその緒という組み紐を編んできた

⇒へその緒の組み紐に編み込んであるもの = 今世で達成したいことアレコレ

■受精後、最初にできるのが“へそ”、そして自ら、“へそ”と“へその緒”を母に繋げた

⇒出生後、へその緒は枯れ落ちる⇒母との繋がりを絶ち、源との繋がりを忘れるため

「へその門を開く」とは、

へそにエネルギーを集め、湧き上がらせることで

源との繋がり、素(もと)の自分を思い出すこと。

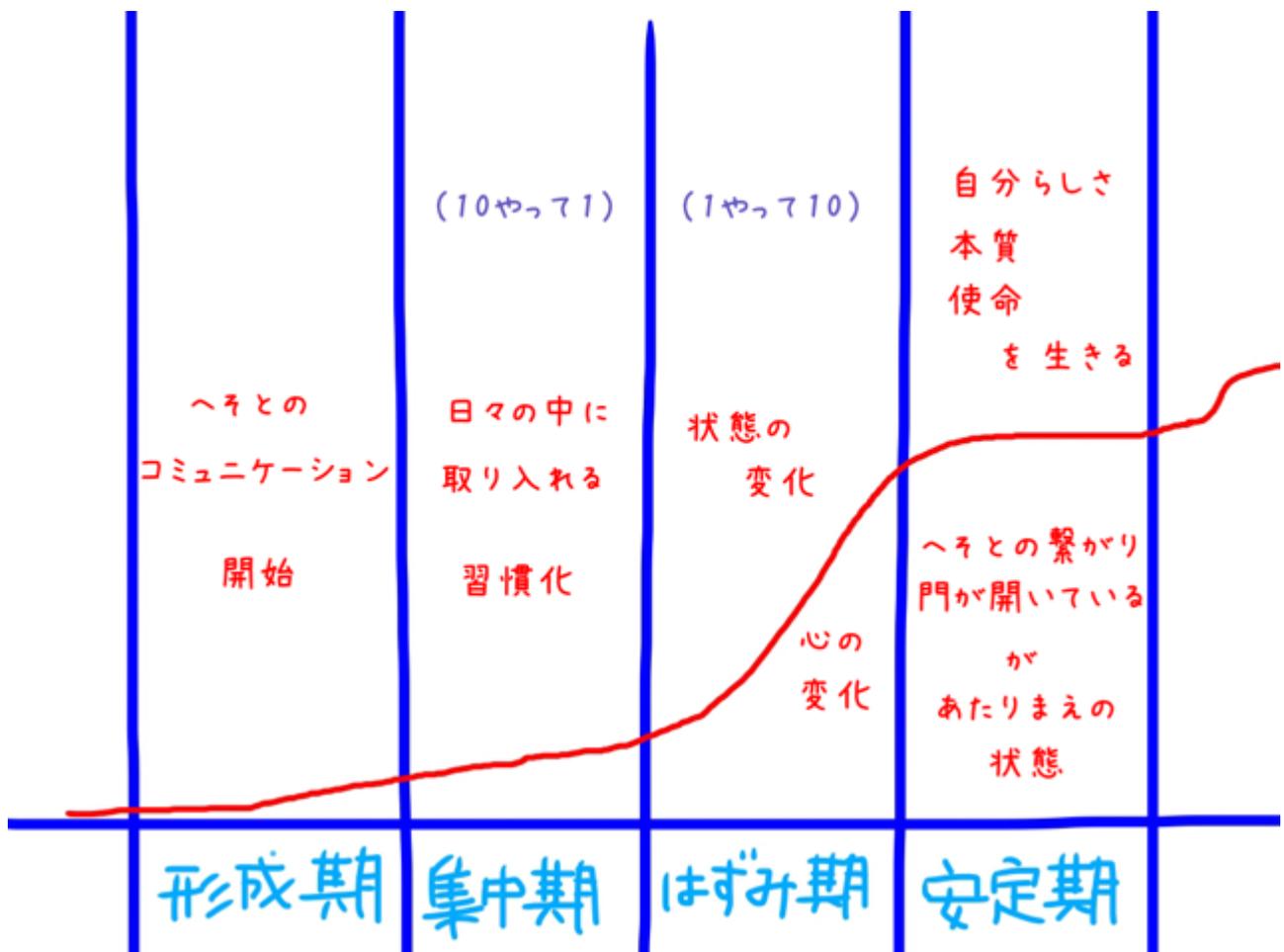
2、ライフサイクルを“ヘソ”に当てはめてみる

ヘソ神さまとの繋がりをもつことによる変化を

ライフサイクルに当てはめた場合の予想図と方程式

注) あくまでも個人差があり、必ずこうなるといったものではありません

①予想図



②方程式

Q. 出来事に何を加えたら喜びになる？

起きたこと（事実） × ヘソ感覚 = 喜び（至福）

事実 × 0 = ニュートラル

||

本質と繋がり湧き上がるもの

（感覚的な軸（柔軟性）+体軸（ハラ））

■ 事実に対して、何をかけ算したら「私の喜び」になるか？ ■

常にこういう見方・考え方をすることで自分のヘソが湧く感覚がわかってくる。

素の自分と繋がっている状態でいられるようになる。

ポイント；感情が大きく揺れ動いた時に当てはめるとわかりやすい。

愛の本質を知り（思い出して）、魂を磨き、成長させるために

大いなる源と素（もと）の自分との繋がりを絶つ、これが生まれるということです。

・赤ちゃんが握っていた手を開く = 愛の本質を手放す\

⇒人生の旅の始まり（忍耐）

・へその緒が枯れ落ちる = 神との繋がりを手放す /

・人生には、いろんな試練がある。それら乗り越え、素（もと）の自分を思い出すことは、

自分を生きることへと繋がる⇒試練を乗り越えるために必要な“忍耐”

本当の意味での“忍耐”を学んでいるのが「人生」です。

■ 忍耐 = 愛

・忍・・・【心】の上に【刃】 = 刃は、鋭く切れるもの

※刃を鍛えるには、心を込めて何度も打つことで、柔軟な強く切れ味のいい刃となる

※心が弱いと鋭い刃に切り裂かれてしまいます。

※苦難があっても、心を込めて対処することを積み重ねることで、

鍛え上げられた刃のような、柔軟な強さを持った心に育ちます。

・耐・・・【耐える】 = 心が鋭く切り裂かれるようなことが起きたときこそ、

心を強く持って、愛の心で受け入れることができるように・・・

※心を強くもつためには、耐え忍ぶことが必要になってきますね。

耐えることが出来るために必要になってくるものは「愛」です。

3、へそ神の基本

◎骨で立つ

◎ゆるむ、ゆらす、ひねる

(ペットボトル理論)

◎静から動

◎氣の流れ、集める、整える

(臍下丹田に集め、へそへ流す)

臍下丹田⇒へそ(神闕(しんけつ))

⇒天枢(てんすう)⇒帯脈(たいみやく)

正中線を軸に対流させる

第一段階 ; グラウディング&セルフケア

■へそ分け(感情と魂の声を分ける)

第二段階 ; へその奥の声を聴く

第三段階 ; へそ神と繋がる

「かかと理論」

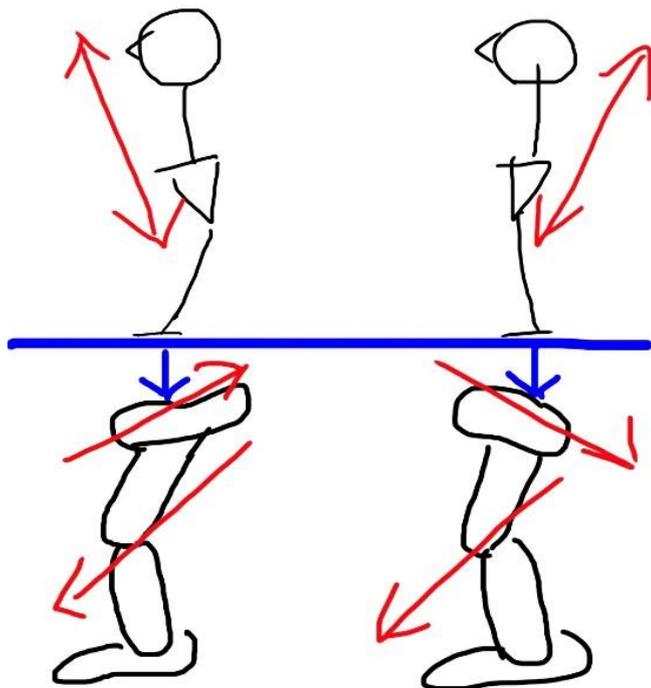
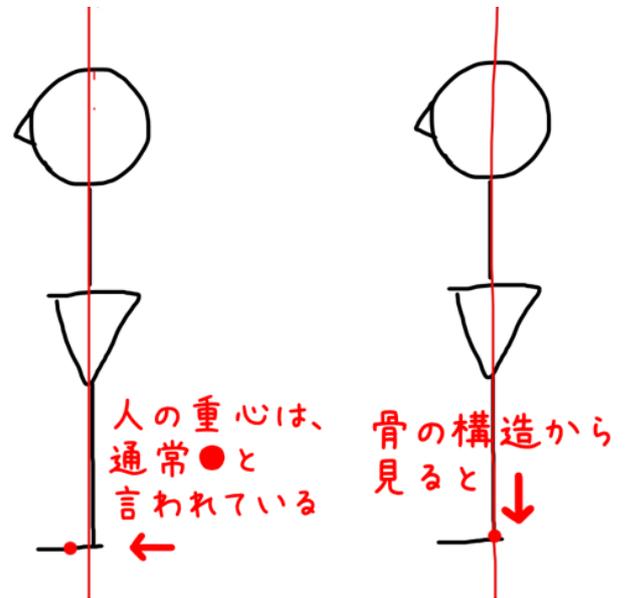
前傾姿勢も反り返り姿勢も

「骨」という構造物で見ると

立っていることが不自然です。

この状態で立ってられるのは、

足指（特に母指球）で支えているということです。



つまり、この状態で立っていることで

そこかに負荷がかかり、

バランスがくるってくる⇒ゆがみの原因

ゆがみは、重心を軸に戻すことで

エネルギーの流れをスムーズにし

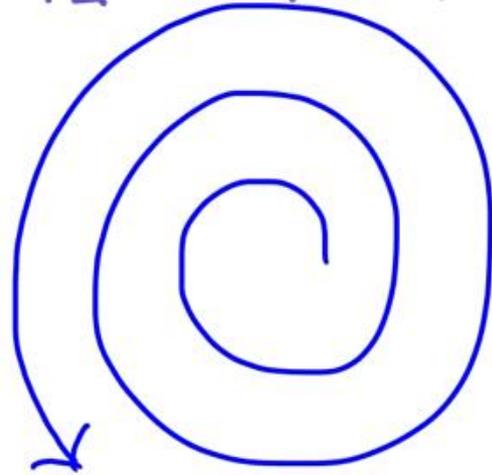
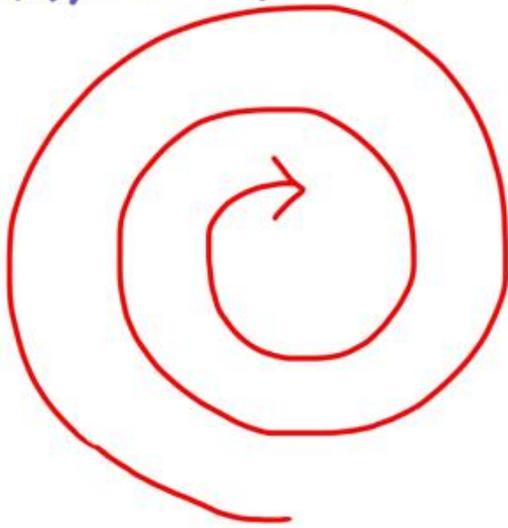
バランスを取るとすることで整います。

右巻き

左巻き

陽のエネルギー

陰のエネルギー



※ネジを思い出そう

- 右巻きのエネルギーは、ギュッと締まる（陽）
- 左巻きのエネルギーは、ふわっと緩む（陰）
- 疲れた身体を癒したいときには、 陽のエネルギーでパワー充電 （エネルギーチャージ）
- リラックスしたいときは、陰のエネルギーでほぐす （エネルギーの解放・緩める）
- ヘそに氣を集め、臍下丹田に下ろすことで、氣が満ちる （生命エネルギーが充滿する）
- 集めた氣をヘそへ上げる（ヘその門が開く）
- ヘそに集めた氣（エネルギー）を天と地へ流す
- 天に流すときは、広がるように（天と繋がる＝明（開）け渡す）
- 地へ流すときは、集まるように（地と繋がる＝グラウディング）

へそ神さまのワーク内容

エネルギーワーク

お申込み直後から4か月；プロテクションと愛のヒーリング

ワーク毎；グラウディング、丹田力を高める、軸を作る、調整など

第一段階：躰和

- ・丹田を上げる（しっかりグラウディング）
- ・へそにエネルギーを集める
- ・セルフケア
- ・カラダの声を聴く⇒カラダを否定しているものを手放すことでカラダとの調和をつくる

気功や整体などによりカラダを整えることでのグラウディングと軸を作る

第二段階；帯和

- ・自分が自分をわかってあげる、気づいてあげる
- ・内なる子どもと話す⇒満たされていない経験や記憶からくる純粋な欲求

ワーク中心・・・言葉のワーク

第三段階；帝和

- ・高次元を感じる、自分のクセを知る・・・・・・視覚・聴覚・感覚 / 思考・感情・運動

チャネリング中心・・・魂の目的に向かうため、今できることを問う