



5分でできる！感情ストレス解消法

こんにちは。

免疫トレーニングサロン プラスイチドの野口です。

私は今から20年ほど前に、「キネシオロジー」というものに出会い、この世の中で起きてくる様々なことにどのように向き合っていくか、どうしたらよりより人生を送ることができるか？について学んできました。

キネシオロジーとは？

キネシオロジーの語源「キネディック」は、ギリシャ語で「筋肉の動きのサイエンス」を意味します。

キネシオロジーは本来、医学ではなく筋肉についての科学でした。スポーツ選手などが筋肉の動きを研究し、いいパフォーマンス、いい成績を出すための学問だったのです。

1960年代、カイロプラクターのジョージ・グッドハート博士という方が、筋肉を少し動かすだけで骨が整ったという発見から、キネシオロジーを医療に応用する「アプライドキネシオロジー（応用キネシオロジー）」を取り入れました。

当時、筋肉のバランス調整によって、骨を整え臓器の調子を良くするという考えは、まさに最先端の医学といえるもので、キネシオロジーを医療に応用する運動は一気に広まりました。じつは、日本の体育学科でも早くからキネシオロジーという学問が取り入れられています。

クライアントの筋肉に触れて、ストレスかどうかをチェックしていく方法は、「オーリングテスト」という名前で聞いたことがある方も多いと思います。

感情ストレスの解放

2004年にタッチフォーヘルス・キネシオロジーのインストラクターになってから、心と身体は結びついているという体験をたくさんしました。

その中でもダントツに役に立つ、「感情ストレス」の解放（ESR）というものを紹介します。

Emotional Stress Release（ESR）の方法

- ①呼吸を整えます。
- ②軽く目をつぶります。
- ③眉毛の上（おでこ）に左右の手を当てます。

④テーマとなる事柄を頭の中でイメージします。

⑤そのまま待ちます。

以上。

たったこれだけ！？ です。

へ？

これで一体何が変わるの？？

と思ったあなた。

ここからの解説をご覧くださいね。



①で呼吸を整えるのは、**意識をご自身に向ける**、ということを開始するためのものです。

②で目をつぶるのは、外からの情報をカットして、**より自分の内側にアクセス**していくためのものです。

そして③はいよいよESR開始です。

おでこというのは、脳の「**前頭葉**」のある場所です。

ここは「物事を前向きに処理する」脳の機能があるところです。

そこに手を当てると。血流が集まってきて、前頭葉が活性化します。

そして④のテーマとなる場面やその時の場所、場面、感情、見たものなどをなるべく鮮明に思い出してください。

※重要

この時あまりにも深いトラウマ的なもの場合は途中でパニックになったりする恐れがあるので、その場合はあらかじめ「**安全な場所**」というものを設定しておいて下さい。

安全な場所とは、今いる部屋だったり、自分が落ち着ける場所をイメージで作ることも可能です。少しでも恐怖を感じたり、激昂してきそうな時は「安全な場所」に

戻って少し休むか時間をおいて再度やってみてください。やれそうにない時には、私がサポートしますので、LINEにメッセージを下さいね。

⑤その状態で待っていると、**前頭葉がそのイメージを処理**していきます。

具体的には、その時起きた事柄に自分が感じた「感情」を結びつけて記憶として脳内に保持されていたものを、再度取り出してその時の「場面」と「感情」を切り離していきます。

大抵の場合は幼児期の記憶が「ストレス」として残ってしまっている場合が多いです。その記憶を大人になった自分が再体験することで、状況を理解できたり、当時感じていた無力感から脱出したりすることが可能になります。

もう少し高度に書き換えたい場合は、「インナーチャイルド」へのアプローチが必要です。これもいずれお教えします。

まずはやってみてください！

そして感想やご意見をLINE公式に送ってください。

もちろん自分ではできそうにない方は、私がお手伝いしますし、対面でもzoomでも対応可能です。

このように、キネシオロジーや意識の調整をすることで穏やかで元気な毎日を過ごすことができる方法をどんどん提供していきますので、今後ともよろしく願いいたします！

高円寺 免疫トレーニングルーム プラス1°C 野口賀世

<https://plus-1-do.com/>