

## 広瀬俊子講師の講演要旨

2007/02/26 関 聡美様作成

広瀬先生の講演要旨です。

### 大事なのは「無駄」・「無理がない」

○食

○息: やれば結果がでる。調和道丹田呼吸法(お釈迦様、白隠禅師)

○動: 20~30分歩く

操体法: 土台が大切、身体のゆがみを取る。

○想: 調和道と関連

免疫カアップには、人に役立つ、うれしい、その人なりの日々の感動。

### 「人は小さなことで元気になる」

食事

陰性: 冷やす、のばす、うすめる、ひろげる

陽性: あたためる、こくする、ちぢめる、しめる

土の中は陽性: 小さい、重い、硬い(ニンジン、ゴボウ、細くて長い)。

地上は陰性: 白く、柔らかい、軽い、大きい

普段、陰性なものが多い。

身土不二: 住んでいる所の500メートル以内、日本で採れる。

一物全体: 皮、芽、根、花、種 アクを取らない(アクは陽性)

こだわり→ストレス→70~80%が大病