

弊社のホームページをご覧くださいまして誠にありがとうございます。  
五つの健康法について詳しく説明させていただきます。ご参考くださいませ。

### 【洗心法】

洗心法では人の全ての動きの根源である心の健康を目指します。

お話を伺い、体の現状と心のつながりを説明させて頂き改善の手助けをします。どんな立派な体も心によって動き心によって言葉があります。それほど心は重要ですが、心の病を直接的に治すのは困難です。しかし心と密接につながっている体を健康にすることで自然に楽しく過ごせるようになります。ですから心は体によって取り戻せるのです。体の健康状態に気づき改善しながら心の健康を目指します。

### 【気功法】

魔法や魔術（笑）といったイメージとは異なり、健康回復、維持、促進等健康にまつわる改善法の一つです。施術を受けると身体が楽になる方が多く、あったかい、ほっこり、優しい、整うなどとしか表現できないとおっしゃいます。それは、マツモトの気功法を受けることで、ずれた臓器の位置を戻すことができ、呼吸が深く入るようになるからです。その結果血流が良くなり楽になります。

本来私たちの体は、自然環境と調和をとりながら健康を保ちます。自然環境に追いつけなくなっている私たちの体は、知らず知らずに体型を崩し疲れやストレスをためこみバランスを崩してしまいます。

大病につながってしまった方もいらっしゃると思います。マツモトの気功法という技法は、東洋医学系の人体設計図の考えをもとに手技による健康法として受け継がれてきました。大事に至る前にマツモトの気功法で優しく体を改善できるようにお伝えしています。

### 【導引法】

今では世界中で健康ブームが広がり、ヨガやエアロビ、スポーツジムなどとともに様々な流儀の導引法も行われています。しかし私どもの導引は古くからあるものを現代人の体に合わせて考案させていただきました。そのオリジナル性は高くたくさんの方に支持をいただいております。しかし残念なことにこちらの指導は、独自のもので他では体験できません。パーソナル指導を受けるなかで正しい知識を身につけ、一日30分から1時間、自分に手をかけることで美しく柔らかい筋肉に近づきます。導引をすることで当たり前の毎日が充実した日々になり、楽しく健康に歳を重ねることができます。

### 【食養法】

私たちにとって食物は命の源です。食養法では季節とその人の体に合った食事や、体質・体型に合わせた食事により、一年を通して元気でいられるようサポートします。健康を維持したい方は季節や自分に合った食事を考え、健康改善を計りたい方は正しい排泄や吸収をするために食事の内容を体に合わせます。冷え性や朝が弱いといわれる人は、血液の循環が悪く、食べた栄養分を体内の隅々まで届けられません。食べたい物を食べられるように体に合わせた献立を考えるべきなのです。近年、様々な食物や健康食品、健康飲料が社会にあふれかえっていますが、それらが各個人の体にとって必要なのか、害なのかは別問題であり、血液の悪い現代人の体内への影響は計り知れません。漢方や健康食品の作用を、相克を考えて使うことも大変効果的です。それには季節と臓器の関係や、味覚と五臓の関係等の知識をマツモトでは大切にしています。食事は本来楽しく食べるもので、何を食べてもおいしいと感じ、家族や友達と食べるのが一番です。少しの気遣いで本当の意味での楽しい食事になるのではないのでしょうか。食養法では、体の内側をきれいにし、毎日を健康に楽しく過ごせるようお手伝いをします。

### 【温灸法】

古くから中国に伝わり、棒状のモ草を使用して臓器の働きが良くなるようツボにお灸をあてていきます。血流が悪いと筋肉が固まり、体の様々な場所に問題が生じます。温灸法では一人ひとりの体の状態に合わせてツボを温めることで上半身と下半身の血流の偏りを修正し、頭のてっぺんから足の先までの血液の道筋を整えます。ただし、現代の家の構造等を考えると無理がある部分があります。そこで、体のつくられ方や経路、ツボの効果・効能といった知識を、日常の中で誰もが簡単に使用できるよう学べる場所をご用意しています。

有限会社マツモト  
令和5年