

<http://www.hygeia-keiko-hauoli.jp/2013/11/05/花凜潤講座-実習編/>

まずは、冷えに負けない体をつくるヨーガを 90 分。結構ハードなアーサナを何種類か行い、筋肉がブルブル震えるほど。でも、緊張が緩んだ後からだには、温かい血がどわ～っと流れる感覚。からだもポカポカ。その後の、美容健康講座は「メイクアップ実習」。メイクアップは、自分を裝うためにするのですが、自分がこのように人から見られたい、というイメージと実際に人が自分に対して抱いているイメージとの間にギャップがあるとしたならば・・・。「こう見られたい自分」のイメージに近づけるために駆使できるメイクアップテクニックのレッスンをしました。まずは参加者全員から、自分自身がどのような女性のイメージに見られているのかをコメントしてもらいました。そのあと自分が理想とするイメージをつくるメイクアップに挑戦！メイクアップは「色」と「形」でイメージをつくっていくお顔の上の芸術作品です。ファンデーションの色や質感、眉の色や形、アイシャドーの色の組み合わせと入れ方、アイラインの入れ方の初級編と上級編、唇の形の修正の仕方、この 5 つの点のレッスンをすると、TPO に合わせたメイクアップや見られたいイメージの自分をつくるメイクアップが上手にできるようになります。実習時間は大幅に延長！女性ってやっぱりメイクアップにとても興味があるんですね！

<http://www.hygeia-keiko-hauoli.jp/2013/11/11/花凜潤東洋医学講座/>

冷えとむくみ・・・女性にとっては悩みのタネですよね。この悩みを解決してくれる簡単セルフケアがあります。手足の指と指の間（水かき）の部分を、結構な力を加えながらつまんで、グリグリと刺激します。これを 1 ケ所 15 秒！たったのそれだけ！！東洋医学では、邪気が排泄される部分とされていて、これだけで手足のむくみがとても楽になります。冷え症と一言で言いますが、冷え症にも 4 つのタイプがあることを勉強しました。それぞれに原因が異なり、養生の仕方もちがうのです。中国伝統医学は「弁証論治」が原則であり、病名ではなく「証」を判断して治療法を決めていくという、奥の深いものであることがよくわかりました。健康管理講座では、冷えとむくみに効果的な「かっさ」のケア方法を実習しました。お風呂タイムを利用して、簡単に全身のリンパの流れのポイントを刺激していくやり方です。ゆっくりと湯船に浸かりながらからだを温めることもできるので一石二鳥！毎日続けていくと、顔もキュッと小顔に引き締まってくるという美容効果もおまけでついてきます（笑）。実習は「腰痛」。ポイントは腰そのものも大切ですが、膝の裏の真ん中のツボを刺激すると、腰の緊張が緩みます。「かっさ」も活用してマッサージも加えると、さらに緩みました。最後のおしゃべりワークのお題は「親友について」。今回は 4 人のグループ 2 つに分かれて行いました。これで 3 回目のワークですが、今回、このワークのセラピー効果がとてもよく理解できました。何人かの人が、自分の話に、なにもツッコミを入れずただひたすら、ひたすら聞き入ってくださる・・・そうすると、話すつもりのなかった言葉が、どんどん勝手に口からでてくる・・・そして、涙が出たりする・・・そして話終わってみると、なんだか、とってもスッキリ爽やか！こんなイージーな表現しかできないのですが、回を重ねるたびに深まっていくワークであったと感じました。

<http://www.hygeia-keiko-hauoli.jp/2013/11/18/核酸座談会/>

大泉社長様の核酸勉強会で、核酸愛用者の感動的な事例報告をお聞きするたびに、核酸っていったい何なんだろう・・・？とずっと考え続けてきました。サプリメントでもない。食品でもない。ましてや薬品でもないのに、なぜ、こんな結果が出るのだろう・・・と説明できる言葉をずっと探し続けてきました。今回の勉強会で、私はようやくその答を見つけることができました。わたしたち人類が地球に誕生するずっと以前からこの地球に存在していた微生物たち。その微生物が生み出す生産物質「核酸」は「生命の神秘と叡智」というメッセージを愛用するひとたちに送り続けてくれているのだということがやっと理解できました。わたしたちは、気候の変化、環境の変化、という過酷な条件のもとにあっても、なんとかバランスを保ち、健康を維持しています。けれども、この過酷な状況下では、ちょっとしたことで心身の健康を損なってしまう危険に日々さらされています。「核酸」はそんなわたしたちの細胞に、地球の住民の大先輩として「生命の叡智」を発信してくれています。「生命の叡智」を具体的な表現でいうならば、自律神経のバランス、細胞の傷を修復する自然治癒力の最大限発揮、内なる自分の生命力に対する絶大なる信頼、この 3 つに集約されると思います。このことを頭において、数々の事例報告をみていくと人間の生命の神秘に感動すら覚えます。今回の事例報告を、ぜひ、そのような視線でとらえて読んでみてください。事例【1】11 年間不妊治療を続けてきた女性が、夫婦で核酸を愛用したところ 44 歳で妊娠。現在は 47 歳で二人目を妊娠中。高齢出産で心配されるようなことは一切起こらず、普通分娩で出産し、保育園に通っている長女は、頭脳も優秀で、健康そのものである。事例【2】大腸ポリープ切除の内視鏡手術を受けた 65 歳女性。長年核酸を愛用しているが、手術後、「大豆の恵み」を浴槽に入れてゆっくり入浴したところ、お風呂のお湯が緑色に変化。からだに不要なものを体外に強力に除去しようとする核酸の力に改めて驚いた。

この季節こそ、「核酸」の底力がわかります！

冬がやってくると、インフルエンザやノロウィルスの感染者が急増します。予防接種、マスク着用・・・いろいろな予防策がとられますか、どれをとっても完璧に防げるものはありません。外側から自分を守ることは大変難しいこと。だからこそ、自分の内側の「免疫力」「抵抗力」「自然治癒力」が力強い味方になるのです。日頃から核酸を長年愛用している方は、これらの疾患にかかりにくいうえに、たとえかかっても症状が非常に軽いケースが多いのです。核酸が「免疫力」「抵抗力」「自然治癒力」をアップさせてくれることの証明ですね！備えあれば憂いなし！

宝核酸（30ml×6）¥24,150（税込）

いきいき核酸（30ml×6）¥21,000（税込）



<http://www.hygeia-keiko-hauoli.jp/2013/11/19/花凜潤講座-体験編/>

絶好の紅葉狩り日和。御室八十八ヶ所靈場巡りに出かけました。仁和寺の奥に位置する成就山には、お遍路さんがまわる四国の八十八のお寺のミニお堂が山道に沿ってポツポツと建っていて、そのすべてのお堂にそのお寺のご本尊様と弘法大師空海さんが並んで安置されています。どのお堂にも、ご本尊様の真言が書かれた木の札がかけてあり、手を合わせてその真言プラス「有難うございます」と声に出し、一礼。こうして八十八のお堂を巡っていました。ちょうど半分の 44 番札所のところにある展望所から「愛宕山」を眺め、頂上にある京都市内を一望できるベンチで、しばらく目を閉じて瞑想をし、八十八ヶ所すべてをまわるのにおよそ 2 時間。お散歩と言うには長いですが、登山というほど厳しくなく、2 時間でお遍路さんと同じお寺にお参りできるのです。真言は、言い慣れていないと難しく感じますが、何度も繰り返しているうちに自然に覚えてしまいます。たとえば、薬師如来様の真言は「おんころころせんなりまとうぎそわか」。意味は不明であっても、繰り返しているうちに、まるで歌詞を自然に覚えてしまうような感覚で口からスムースに出てくるようになります。真言とはただの言葉ではなく、その音韻のなかに宇宙の原理が隠されている、唱えれば宇宙が呼応して、奇跡が起こる・・・とある本に書かれました。お参りが終わって、昼食！今日のランチは、妙心寺御用達の「阿じろ」さんの精進懐石弁当の出前。御汁とごはんは、それをお鍋と炊飯器に入れて持ち込んでくださり、アツアツでいただくことができ、とても美味しかったです。デザートの水物も、お弁当とは別のお皿で持ち込んでくださり、心配りが感じられました。そのあとは、全員輪になって座り、「花凜潤トーク」。これは、「おしゃべりワーク」という、一種の心理カウンセリングのメソッドを応用したもので、あるお題を決めて、一人ずつそのお題について決められた時間で話をする・・・というものです。今回のテーマは、「私ね、ほんとうはね・・・」。ほんとうはね・・・の、・・・の部分について、自分の思いを 1 人 5 分ずつ語っていました。ひとりひとり、個性のある、内容もさまざまなもの、「ほんとうはね・・・」。その人のおなかの底から出てくる言葉って、なんだかそれを聞くだけで、目がウルウルしてくるのが不思議ですね。年齢も職業もさまざまな 10 名のおしゃべりワークでしたが、ほんとうはね・・・の本音の部分を垣間見ることができて、なによりも 5 分間語ったあとの自分自身が気分爽快だった、というのが皆さん共通の感想だったのではないでしょうか？人に聞いてもらうことで、自分自身を知ることができ、気づかなかつた自分の本音に出会えたとしたならば、宇宙の原理が隠されている真言を 88 回唱えた後だから、奇跡が起つたのかも！！



<http://www.hygeia-keiko-hauoli.jp/2013/12/03/花凜潤講座-実習編 in 京都/>

今回のテーマ、冬に向けての体つくりのヨガのポイントは、【1】体幹を鍛える【2】簡単にどこでも出来る 1 分間ヨガ！まず、【1】の体幹を鍛えるためのおすすめアーサナは「木のポーズ」。足もふくらはぎも太ももも、チャックで閉じたようにぴったりとくっつけて立ち、両手を上にあげていきます。下丹田に意識を集中して、体の中心を感じることが出来るようになったら、片足をもう一方の足の太ももにつけて片足立ち。目線は斜め前に固定すると、ぐらつきが少くなります。左右でバランスの取り易さに差があることも気づきます。【2】のどこでも出来る 1 分間ヨガのおすすめは、まっすぐ立って、左右両方の手のひらを、中指の付け根のふくらみを打ちつけるくらいの強さで拍手。出来るだけ早く、1 分間、わきめもふらずに集中して、ただ拍手！終わってみれば、両手がジンジン。からだはポカポカ。全身に氣と血が巡る感覚が味わえます。集中すると、1 分間でも結構なハードワークになります。美容健康講座は「自分の内側の美しさを引き出す美しい眉の描き方」を実習しました。眉の描き方には一応基本があります。まずはその基本をチェック。眉頭の位置。眉尻の位置と長さ。眉山の位置。定規で線を引き、点を打って、実際の位置を確かめています。だいたいこんなもんだろう・・・と毎日適当に描いていた位置が、案外長すぎたり、短すぎたり、高すぎたり、内側に入りすぎていたり、けっこ基本の位置からずれています。花凜潤講座でお伝えする花凜潤メイクアップは、自分らしい美しさと自分がなりたいイメージを引き出すことがポイントです。一例として、その人の印象が「気が強そうなこわいイメージ」があるとした場合、もっと優しい感じに仕上げたいならば、眉頭の位置を、基本よりほんの少しだけ外側に描いて、眉山はあまりシャープな角をとらず、やや太めに、色も薄めに描いてみます。ほんの少し基本の描き方に手を加えるだけで、印象がガラッと変わることができます。メイクアップは色と形と質感で創る「目の錯覚」。だからこそ、簡単なテクニックで、なりたい自分のイメージを創ることが可能なのです。

<http://www.hygeia-keiko-hauoli.jp/2013/12/06/花凜潤講座-実習編 in 芦屋/>

今回は芦屋で、初めて市民会館の一室を借りて開催しました。内容は 12 月 3 日に京都で開催したものと同じ。花凜潤講座でお伝えしている「花凜潤メッセージ」を一緒に楽しみながら実践していくだけの女性の輪を広げていこう！と、これから毎月第二水曜日に芦屋でも開催していくことになりました。「花凜潤メッセージ」とは・・・花のように美しく、凛としていて、潤いのある女性になりましょう。「超高齢社会」「超介護社会」が到来する時代に女性の美しさと元気が不可欠です。自分の今世の命が終わる瞬間に、この生涯で一番美しい花を咲かせることができるような意識に目覚めた女性が増えれば、きっと心豊かな優しい社会になることでしょう。美しく元気な女性のまわりには、幸せな人の輪が広がっていくことでしょう。このメッセージに賛同してくださり、自らが美しくなることに興味のある方、お待ちしています！