

信念リリースマスタークラス

1日目 まとめと復習と整理

今日の目的

- 昨日のマスタークラス内容を整理
- 臨床で何をすればいいか明確にする
- 「過去 → 現在 → 未来」を一本化する

治療の全体構造

- 過去:特異点・信念
- 現在:主訴と引き算の評価
- 未来:行動指針 → 一貫した治療フローが完成

引き算の評価(現在)

主訴に対して順番に"引く":

1. 感情の影響
2. 交感神経系
3. 副交感神経系
4. 内臓
5. 構造(筋肉・関節)

→ 最も影響していた層が明確になる

層ごとの改善アドバイス

感情だった場合

- 不安:小さな行動
- 寂しさ:誰かとつながる
- 退屈:刺激を変える
- 劣等感:ご褒美を与える

交感神経

- 活動量・仕事量を減らす

副交感神経

- 気分転換・生活の変化

内臓

- 消化を休める時間を作る
- 食事リズムを整える

構造

- ストレッチと筋トレを指導

この評価でわかること

- 「今の症状に最も影響している層」
- 今後の行動指針
- 未来の症状変化の予測 → 現在から未来への治療フローができる

過去を扱う:特異点リリース

手順:

1. YES,NOで大まかな部位を特定
2. 体の膜(宇宙空間)を感じる
3. 引き寄せられる方向へ誘導(ブラックホール)
4. 特異点を見つける(上下、横、回旋でピタッと動きが止まる場所)
5. 下記を特定
 - 感情
 - 信念
 - 年齢
 - 関与人物
6. 特異点リリース
 - リリース後延々と指が沈下
 - だけどいつか止まる(永遠はない)
 - とまったら、全体が溶ける感じ(ビックバン)
 - うねうねが始まる(再構成、自己組織化)
 - うねうねがとまる
 - 第1次呼吸が再開
 - 頭蓋と一致するまで待つ
 - 一致したらその波が最大化するまで待つ

信念は3種だけでOK(アルバート・エリス)

1. 100%完璧でなければならない
2. 他人は100%優しくあるべき
3. 自分は100%幸せであるべき

→ 主訴に結び付く信念だけ特定すれば十分

*体の評価をしたら、その信念と特異点が出てくる

*トラウマや悩みの時はまたべつの方法で、そのトラウマと関係す信念を出す

過去 → 現在 → 未来を一本化する

- 特異点:過去の起点
- 引き算評価:現在
- 行動指針:未来 → 治療が流れとしてつながる

ベルクソン:「時間は分断されていない。持続する流れである」

これこそが治療というか生命が生命力を最大限に発揮する本質

次回までの課題

- 引き算評価の徹底練習
- 感情別アドバイスを即答化
- 内臓/神経/構造アドバイスを一言で
- 特異点リリースの反復
- 過去→現在→未来を意識した治療

まとめ

- 体・感情・信念・過去・未来が一つの流れに
- 治療の一貫性が飛躍的に向上
- 次回はトラウマとカウンセリングへ応用

以上です

臨床でどんどん使って 流れを身体に定着させてください。