

アセンション・ヒーリング

「THE・禪」

沙那&みわ



9月のイザナミ勉強会inU田で

女性の体に優しい下着や、体質改善の方法について

皆さまと情報交換をしました

那美先生が「女性用ふんどしパンツ」がある

と教えて下さり、帰って早速調べてみました

ふんどしにも色々種類があり、昔ながらのものから

ショーツタイプのものまで、様々です

ふんどしの効能としては

- ◎ ゴムの締め付けがなく、足回りをゆるめるので
血行やリンパの流れが良くなる
- ◎ 特に麻は抗菌効果や、体を温める効果があり
冷え性の解消にも良い
- ◎ また、麻は古代より神事などに使われてきた神聖
なものとされ、浄化作用もある
- ◎ 女性特有の悩み、生理痛やおりものなどが
改善される
- ◎ 禪を締めることで、丹田が確保され
“肝が据わる”
などなど・・・

私はショーツタイプのをネットで注文し
みわには、ガーゼで「越中ふんどし」を作りました



作り方はとっても簡単！

長方形の布の、短い方の一边に、紐を通す折り返しを

つけ、紐を通すだけです

(布の四辺は三折りして、波縫いします)

紐を直接縫いつける方法もあります
大人用は、手ぬぐいで作ると、ちょうど良いサイズの
ようです

早速ふんどしを履いたみわは
「きもちいい〜！」と喜んでいました
いつもは必ず夜中にトイレに起きるのが
昨夜は起きることもなく、ぐっすり眠っていました
パジャマのズボン履かず、ふんどしの上に
ワンピースで寝たので、お腹が冷えないのかな？
と思いましたが、大丈夫なようです

以前から、寝るときにパンツを脱ぎたがる事があり
その理由を聞いてみると

「おまたちゃんから空気が入って、すう〜って
ここにきて（お腹、胸と順番に、頭の上）まで通るの
だからスースーして（ふんどしは）気持ちいいの」
と言っていました

エネルギーの流れを、空気の流れとして
感じているのですね！

ふんどしは、グラウンディングにも繋がる
と書いてあるサイトもありましたが
チャクラの活性化にも好影響がありそうです♪

ふんどしの実際の使い心地や、体の変化について
二人で観察してみます ^^

◎参考

日本ふんどし協会

<http://www.japan-fundoshi.com/>