

HOCA温熱カッブ®  
ホームケア講座



健康な状態であるには

「気・血・水」が必要と考えているのが東洋医学です。

気とは

生命活動に必要なエネルギー

元気・病気・勇気・活気・眠気

「血」とは血液

「水」血液以外の体液、汗

これらが循環し「健康」な状態を作り出しています。



# 冷えとは何か 冷えは万病の元

- 下半身が冷たく、上半身が熱いのが冷えである。
- 仙骨（上半身と下半身のつなぎ目）に熱を入れることで
- 下半身に熱が流れていく。会陰に熱をいれることで上半身に熱が流れて行く。
- 下半身に溜まった冷たい気をめぐらせることが冷え解消。



# 心のある場所



- まだ解明されていない。脳は心に介入していない。
- 脳が介入するのは意識の領域
- 緊張すると心臓がドキドキする。行きたくない場所に行く前は下痢をする。臓器と細胞は心と繋がっている。
- 身体にサインを送られているのに見ないふりをしてしていると
- 「病気」という現象で休みなさいと教えてくれる。
- 鬱は気が枯れているので、臍下丹田から熱エネルギーを入れる
- 躁の時は上がりすぎた状態を抑えることが出来る。

# 施術の流れ



- 松果体に意識を合わせる。
- 耳の穴から一本の糸、眉間の間から一本の糸が
- 出ているのをイメージ、その交差する辺りが松果体の場所。
- 松果体に意識を合わせるメリットはメラトニン分泌の調整。
- 直感力や創造性の向上に関わる器官と考えられている。
- 腰から入り、背中全体、仙骨、足に入っていきますが心臓から1番遠い足から施術しても良い。かかとのガサガサチェックする。ガサガサは冷えている証。かかとは身体の中で一番熱を感じにくい場所。生殖器、子宮に反射。
- 足裏は全てに反射する。とても簡単なセルフケアの場所。

# 腰から入り、背中全体

- 腰痛の原因は多岐にわたるが、胃腸の冷えが腰痛の原因であることが多い。胃腸の冷えは体側のくびれの部分を温める。
- 背骨のゆがみが自律神経、ホルモンバランスの乱れの原因。
- 背骨のきわを温圧する。背骨のきわの溝掃除。
- 力は抜いて、体重をかけて調節する。強めの圧です。
- 骨の上は痛いので、きわ、筋肉を温圧する。
- 温熱器はほとんど止まらない。常に背中について動く。
- 押す。揉む。さする

# 首、首の付け根

- 首は重たい頭を支えている。首のずれが不調、肩こりの原因。
- 肩だけを揉んでもダメ。首の頸椎の脇の大きな筋肉を温圧する。
- 風邪を引いたら寒気がする場所、首の付け根は病気が入ってくる場所。シャットアウトする。白血病などリンパの病気の方は首の付け根が固い。頑張りすぎ。よくもみほぐす。
- 耳の後ろのくぼみを温める。セルフケアでは、頸椎のわきに温熱器を当てながら、静かに顔を上下に10回、左右に10回ストレッチする。
- 首の緊張がほぐれます。頭痛、自律神経の乱れ、心臓への負担など、首は要です。

# 仙骨



- 上半身と下半身のつなぎ目。
- 横になって自分でセルフケアできる場所。
- 電流のように温かさが流れる。
- 仙骨という骨を上から、斜めから、包み込むように温熱器を当てていく。
- 奇跡の骨。
- 女性性開花。
- つやつやする。

# お尻の冷え、痔

- 座りっぱなしだとお尻が冷えている。
- お尻の冷えで眠れない方もいる。
- 痔は患部を温める。
- 便秘知らずになる。



# 足・ふくらはぎ

- ふくらはぎは第二の心臓なので
- 上に向かってよい血液を送るイメージ。
- 膝の裏のつまりを揉む。
- ここがつまっていると代謝が落ちて、痩せにくい。



# 気海・臍下丹田・おなかの温熱 腸には免疫機能の7割が存在する



- 全ての気の交差点はおへそから指2本下にあるのが気海。
- 気海を温めることでもつれがほどける。
- 気海から指2本下が臍下丹田。
- 丹田は、力を入れようとしても入らない場所。
- ゼロポイントに還る場所。
- 自分の身体の中のガソリンスタンドであり、エネルギーというガソリンを入れる場所。
- 自分軸が整う。
- 腸もみ おへその左側から、おへその周りを時計回りに揉む。

# 胸骨・中府・脇の下

- 乳房と乳房の間の胸骨。骨に熱を入れる。
- ネクタイをしているように胸骨を縦に温熱する。
- 中府。呼吸のツボ。鎖骨の外側下のくぼみから指の1本分下へ降りた所が中府です。浅い呼吸の人は深い呼吸に。咳・喘息・息切れ、胸痛、胸苦しさなどの改善。
- 咳が出る→脇の下や腕



# 耳・顔・第三の目（眉間）



- 耳にはたくさんのツボがあるので全体を温める  
耳鼻咽喉科というくらいなので  
耳と鼻、咽喉はつながっている。
- 顔は優しくアイロンかけのようにしわを伸ばす。
- 顎が起点で、耳たぶに向かっていく。
- 眉ガシラに温熱器置き、眉毛の上をなぞる。数回繰り返す。
- そのまま、こめかみに行き、こめかみを押して耳に持っていく
- 第三の目（眉間）からおでこに向かって引っ張る。
- 左脳と右脳のバランスが取れてもやもや思考がすっきりする。

# まとめ

- 自宅で簡単セルフケア。
- 煙の出ない炭化もぐさの原料は100%よもぎ。  
高熱で炭化して、微量の植物性の糊で
- 炭化もぐさに加工している。1粒約22円。
- 特許取得（令和3年11月5日）
- 世界唯一の温熱カウンセリングHOCA
- 令和6年11月東久邇宮文化褒章 受賞

