

【まきまき】
つるけんへ

おはようございますー！
日曜日、楽しみにしていました♪

■1.とあるブーム？の鼻うがいについて

つるけんと呼ばれた気がしました...(笑)ので、感想のシェアさせていただきます！

つるけんから「嗅覚大事だよ。鼻うがいがおすすめ」と教わったことがきっかけで、そこから2ヶ月間ほぼ毎朝鼻うがいを続けています。

やってみての感想は、いい感じ！です。

私も鼻炎持ちで、よく鼻ムズムズしていたのですが...それがなくなっちゃいましたー。かなりびっくりしています。

私は、朝起きてすぐ、ぬるま湯コップ一杯と塩で鼻うがいをしています。

また、お片付けの訪問をしているので、訪問から帰って来たときも鼻うがいをしています。(気持ち
が浄化されて、落ち着きます。)

つるけんの鼻うがいのやり方を知れて嬉しいです！夜の鼻うがいもはじめてみようかな～と思いました！

■2.とある質問

質問への回答ありがとうございます！
「土台を築く時期」って言葉を聞いて長期的に見ているんだな～と思いました！刺さります。

(生態調査も気になる～！)

■3.Twitter週報

つるけんチーム、楽しみですね～(^^)

また来週も楽しみにしています！！

まきまき

【哲也】
つるけん、おとさん、そして皆さまごきげんよう！

つるけんコラム楽しみにしていましたが、鼻うがいネタとは...
これは語らずにはいられません。

僕が鼻うがいをはじめたのは
つるけん先生とおとさんに教えてもらったのがきっかけ。

それまで沢山のセミナーや本を読んだり、
セミナーに出たりしながら
色々なメンタルメソッドみたいな物も試してみましたが

「人生を変えるならぶっちぎりで鼻うがい！！！！！」

と、確信を持って言える衝撃でした。

改めてつるけんとおとさんに教えてもらったことに感謝です！

=====

【詳細レビュー・時間がある人向け】

鼻うがいの個人的なレビューです。

◎スタート時期

2019年の秋。大きな事故を起こしたあとに
鼻うがいを教えてもらってやり始めた。

◎1回目

一番最初はず「鼻に水が通らない」現象により、ずっと咳き込んでました。片鼻で300mlも出来ないくらいでした。

それでもやってみると「なんかいつもと違う...！」ってことは分かってきました。

◎それ以降～最初の数日

少し慣れてきて片鼻で500mlくらい出来るようになってきた
(時間はめっちゃめっちゃ掛かっていた)

2, 3回目で気づいたのが

「視界がめっちゃ鮮明になった！」

「鼻腔に詰まっていた膿がなくなってきた」

ということ。

まずは視界が一気に冴えたのですが、これがとんでもなく驚きでした。元々視力は良い方で両目ともに1.0を超えてました。

しかし、鼻うがいをした後は
「目に入るものがハッキリクッキリ見える！」という感覚。

それまで気が付いてなかったのですが、様々なものがぼんやりとぼやけていたことに気づきました。

頭もスッキリして、背筋が伸びて、全身がアンテナになったような感覚。様々な情報をしっかりキャッチ出来てると感じられました。

あとは鼻炎持ちで、片鼻が塞がっている感じがして
呼吸が浅かったのが鼻腔の膿が流れて呼吸が楽に！

「こんなに変わる！？！？」って位スッキリでした。

◎それ以降～現在
今では毎日最低一回
(朝晩した方が良いのですが、今は基本一回になってます)

一回で片鼻1ℓ。両鼻で2ℓは毎日やってます。
鼻うがいをはじめて3年半が経ってますが、3日以上鼻うがいをしなかったことはないですね。こんなに続けることになるとは...

これからも確実に続けると思います。

=====

【おまけ】

効果を実感していること

<体感>

- ・視界がクッキリと鮮明になった
- ・慢性鼻炎の解消(詰まることもあるけどすぐ改善できる)
- ・深い呼吸(両鼻使ったの深呼吸は爽快)
- ・身体の変化に敏感になった(体調の変化がすぐわかる)

<内面的な変化>

- ・浄化の大切さ。

どんな物・情報を入れるかよりもまずは清浄。
整えておくことが大切だと理解が出来た。

・感覚の鋭敏さ
良い物や悪い物の差が分かり始めた。
それまで気付かなかった
「この人良さそう」
「なんかやばい」という感覚が鮮明になってきた

・呼吸が深くなった
呼吸が深くなったことで、心の安定とか
状況の変化にも対応しやすくなった。

※鼻うがいでは自分の鼻で水を吸い上げるから、
吸う力もかなり鍛えられていたことが最近わかった。

=====

「新しく始める」
「何かを辞める」等のアプローチも良いですが

まずは「自分を整える」ことが重要だと知りました。
つい「新しい知識・こと」に逃げていましたが、じっくり自分の身体のメンテナンスをして
整えることを最優先するという価値観が手に入ったことが超特大の収穫。

改めてとても感謝してます。

【まゆか】
ごきげんよー！
つるけんコラムありがとー！

とあるブームに乗り始めた！3日目！
とりあえず、朝両鼻500mlが限界でそこからはじめてますー！

初めてみた感想は難しい！！
4日前くらいからなんだか鼻がムズムズ、目がカユカユ...

鼻うがい直後はちょっとスツキリ？

って感じです！

またやってみてどう変化していくのか楽しみですー！

Twitterで仲良くなって、記事作成の依頼...！
すごい～

来週のコラムも楽しみにしていますー！

【あべ】
ごきげんよ～。

つるけんさんのコラム読みましたー！

つるけんさんからの指令！
私が鼻うがいを始めたきっかけは哲也さんとお話する機会があり、哲也さんが鼻うがいにより大きく変わったと言っていました。
その時の私自信、疲れていて邪気があるとのことをお話の中でして、良くなるには鼻うがいをすれば良くなるのかと思い始めました！

始めたところスッカリとして身体の中がキレイになったような感じがしました！
今のところ帰ってきてから鼻うがいをしています。
花粉症予防にもなり
これからも続けていこうと思います。

Twitterの進捗が1週間でこんなに進んでいるんだと驚いて読んでいました。

私もコツコツ発信続けていこうと思いました！

あべ

【ゆっちゃん】
ごきげんよう(๑'▽'๑)

つるけんコラム見ました！

所々新潟弁「だっけ」とか飛び交ってて、つるけんさんがそのまま喋ってるみたいで面白いです笑

Twitterはほぼやったことがないのですが、私の周りで乙川さんやつるけんさん、あべがガチってるのでつられて私も始めました！

鼻うがいはあべが毎日やっているのですが、なかなかスッカリするみたいでちょっと気になってます。みんなの鼻うがいアウトプットを見てからにしようかな～

みんなの鼻うがいアウトプット見たら欲しくなったので買いました◎18日に届くので楽しみです♪

悠佳