

検査済



NPO 法人 カラー応用支援協会

講演資料

カラーブリージングの秘訣

講演者 尾形正直

改訂

21/06/25,

## 実験室その2 カラーブリージング

---

# 美容と若返りと健康を実現する「色の呼吸法」

## 美しくなるカラー・ブリージング

ブリージングというのは呼吸法という意味で、カラーの概念を使った若さと美と健康を得るための方法です。

カラー・ブリージングはメタフィジクスの(形而上学的【けいじじょうがくてき】)な要素が多くあり、気持ちや心が多く関わり合ってきます。勿論、器具や物は使いません。行うあなたの心のみです。

カラー・ブリージングはプログラムを開始してすぐ効果が出てきても最終的に完全な結果が現れてプログラムが終了するまでに個人差がありますが早い人でも8ヶ月から10ヶ月はかかります。

しかし、例外もあります。また、集中と視像化(ビジュアリゼーション)の能力の度合いが強くなかなか旨くできない人は3年ぐらいかかる人もいます。また、全く変化のない人もいます。しかし、信じる者は救われるのです。

最初に申し上げたようにカラー・ブリージングのプログラムはメタフィジクスの(形而上学的)な要素が多くあり心が関係してきますので安易な気持ちだけでは行わないでください。

行うときは一生懸命に行ってください。何事も真剣に行わなければ実現不可能です。

このプログラムは自分の心の自己訓練と平行して取り組むなら奇跡を生み出すと確信しております。

ブリージングでは自分の心が関係していると言いましたが、心の中で、必要な色を想像し、その色を鼻から吸い込んで利用します。これが簡単なようで難しいのです。

---

### 視像化(ビジュアリゼーション)について……

誰でも想像力があれば視像化は可能です。

自分が小さな時、楽しく遊んだ時のことや誕生日にプレゼントをもらって嬉しかったときのことを思い出してください。

思い出せるでしょう。頭にその時のことが絵のように浮かんでくるでしょう。それが視像化です。

---

### 呼吸について……

色が空気中から鼻腔に直接流入してくるのをイメージする。あるいは、最初にピンクの霧かオーラで自分が包まれているのを心に描き、そこから呼吸する。

---

### カラー・ブリージングの要約

- 1, あなたが実現させたいと願っている部分が綺麗になることのみを心に思い描くこと。
- 2, まず、目を閉じ(目を閉じたら出来ない人は目を開けてブリージング用のカードを見る)、何回か深い呼吸をする。

一度に体の 1 箇所を選び、目の高さのあたりからピンク色の空気を口を閉じて鼻から吸い込み(5秒ほど)そのまま息を止め、次ぎに吸ったピンク色の空気を心の中で改善したい部分に向け、改善したい場所が完全に治っているのを心に描く。(10 秒ほど)口からゆっくり吐息します。(5秒ほど)

（例えばシワを取りたいなら、鏡を見てシワを指先の間で伸ばし、シワが無くなったらどんな風に見えるかを確認、その部分を色呼吸で治すため、最初にピンクの空気を吸い込み、息を止めている間中、その部分全体がなめらかでシワ一つない状態になっているのを心に思い描く。

この時の思い描く状態は終始一貫して変えないで下さい。ああんりたい、こうんりたいと呼吸法をする度に変えていたのでは実現不可能です。）

波動の効果を増すために色を加えているのですから集中と視像化は強く思うこと。

- 3, 1ヶ所に、これを3回行います。
- 4, 以上のことが実行出来たという喜びを感じ、改善部分が治ることに感謝します。
- 5, それ以外の部分について、同じ事を繰り返す。
- 6, 毎日、同じ事を心に描いてこれを繰り返すこと。
- 7, 視像化は1日3回集中して思う以外は全て忘れて下さい。

---

### 始める前に……

十分にリラックスする必要があります。誰にも邪魔をされない時間と場所を選んで下さい。朝ならベッドの上で、昼なら誰も来ない屋上かトイレも良いです。

夜なら就寝前のベッドの上が良いでしょう。また、後で何かをしなければならぬような時間帯は絶対避けてください。

もう一つお酒は飲まないでください。

まず、楽な姿勢で背中を北（正確になら北から 30 度東より）に向けて座り、背筋は真っ直ぐにします。リラックスして、まどろんだ気持ちになり、その間は雑念を捨ててください。雑念は最良の結果を実現する妨げとなります。

---

### 最初の一步……

まず、多くのことを一度にしない（思わない）ことです。一番困っている事を考えてそれに集中する事です。（例えば、おでこのシワ、頬のシワ、目尻のシワの 3 ヶ所がある場合は、どれか 1 ヶ所を選び集中して呼吸法を行います。

また、この 3 ヶ所全てに行うのであれば、改善したい 1 ヶ所に 3 回色の呼吸法を使いますから、3 ヶ所 × 3 回ですから合計 9 回行わなければなりません。）。

同じ改善したいところを 3 回続けて行います。それから次の箇所へ行ってください。ただ、一番改善したい部分を最初に行います。さらに効果を増すので有ればフィーリング（気持ち）を入れることです。

喜びの気持ちや感謝の気持ちは成功に欠かせない要因です。よりよい味付けは食事を美味しくさせるようなものです。。

最後の段階は、全てをやり終えた後は次ぎの日に呼吸法を行うまで、今、していたこと全ての事を忘れ去ってしまうことです。

種が芽を出すのを見続けていても疲れ果ててしまうだけです。自分の意識する心（色を想像する心）から潜在意識へ渡さなければならないのですが、失敗する人は、その渡し方がよく分からなくて失敗するのです。

必死にシワが無くなれと思ってもダメなのです。四六時中、必死に思えば思うほどポストに入れられない手紙のようなもので、返事がこないのです。もう、お分かりでしょう。意識する心は手紙です。それをポストへ入れ、潜在意識に届けてこそ返事が来る(結果が出る)のです。

---

## ブリージングのポイント

### 用意するもの

---

#### 色カードのみ

(当社のサイトから携帯でダウンロード出来るようにすると良いかも。)

---

#### 場所

リラックス出来るところ

朝……起きたとき、まだ頭がボーッとしているときベッドの上など

昼……公園の木陰のベンチなど

夜……眠くなる頃、ベッドの上か、椅子に座ってする。

---

#### 姿勢

なるべく両手両足をくっつけなくて腰をかける。両足の下が床に着いているのが理想的。

手は両膝の上に置く。

---

#### 体の方向

前は南を向き、背中が北を向いて、地球の地場に合わせます。

---

#### 呼吸

吸い込むときは必ず鼻から、はき出すときは口からです。

1、最初の5秒で色を吸い込み、胸まで持ってゆく。

色を思い描けなくて色を見ながら行う方法

色を目で見ているときは、必ず視床下部を通して、松果体へ行き、そこを通してから、いったん胸まで下げます。そして改善したい部分へ行くようにします。

---

## 色を思い描ける方法

目を閉じて鼻で色を吸うときは直接、松果体へ行き、そこを通してから、いったん胸まで下げます。そして改善したい部分へ行くようにします。

2、胸に止めてある色の行きを、改善したい部分へ流れて行くようにします。

このときに理想の姿になるように視覚化します。5秒から7秒慣れてくれば10秒ぐらいです。

3、ゆっくりと口から5秒ほどかけて吐き出します。

4、1から3までを3回します。

5、朝のみ、呼吸法が終わったとき、体重計に乗って計ってください。

必ず記録をつけてください。

---

## 印刷色のプロセス分解

ベビーピンク(C5,M40,Y5) 全ての美容・体のライン

ベビーピンク(C5,M40,Y5)ターコイズ(C75,Y35) 体重ダウン・皮膚の形成

ミディアムグリーン(C80,Y85) 食べ過ぎ防止

ラベンダー(C55,M40,Y5) 不眠

ダークグリーン(C70,M40,Y90) 貧血

ダークブルー(C199,M100,Y30) 骨の矯正。単なるカルシウム補強にはオレンジ(M60,Y100)

スカイブルー(C70,Y5)くつろいだ気持ち

ペールグリーン(C20,Y15)視力

その他

イエロー(M10,Y100)皮膚の組織の形成と毛穴の掃除

イエローグリーン(C40,Y80)身体の再生、若さの要因、目のくま

\* 視床下部とは自立機能の調節を行う総合中枢です。節食行動や飲水行動、性行動、睡眠などの、本能行動の中枢、及び怒りや不安などの情動行動の中枢。目の奥にあります。

松果体は両耳の後ろを両方の人差し指で指して交わった脳の中央辺りにある、グリーンピース位の大きさの器官で第3の脳とされています。

副交感神経と音と色の関係は難しくなりますので、割愛します。

## 体の改善に対応するカラー

### ベビーピンク色 (ラベンダー色がかったピンク色)

シワ、ニキビ、むくみ、たるみ、肝斑 (肝臓疾患によって顔に出るシミ・4年ぐらい)、ほくろ取り、体の線、若返り。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ターコイズ色（青緑色）

循環器系生涯、関節炎、心臓と胆のうの諸症状、ピンクと合わせると余  
分な体重をとり、また、痩せている人は体重を増す。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ピンク色とゴールデンホワイト色（白金色）

心臓（1年ぐらい）。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=



## オレンジ色、ピンク色がかったオレンジ色・アプリコットオレンジ色 (あんず色)

痛みを取るが治すことは出来ない。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

脚を直す

骨接ぎ～ホワイトテッシュグレイ色(乳白色)の霧の色

神経強化～緑色

生命力強化～青

以上の色を混ぜ合わせ折れた脚の全体に行き渡るように。

体に痛みが有る場合や元気づける場合。

オレンジ色を吸入し、息を止め、患部に濃いすみれ色を送る。

R=

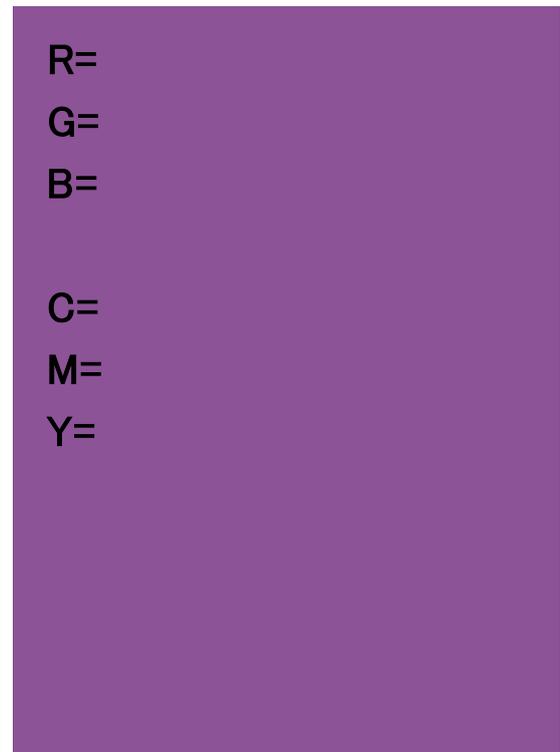
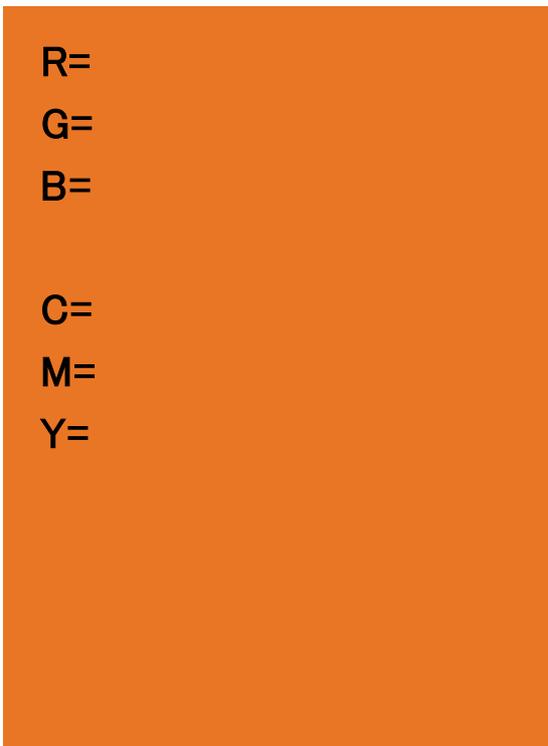
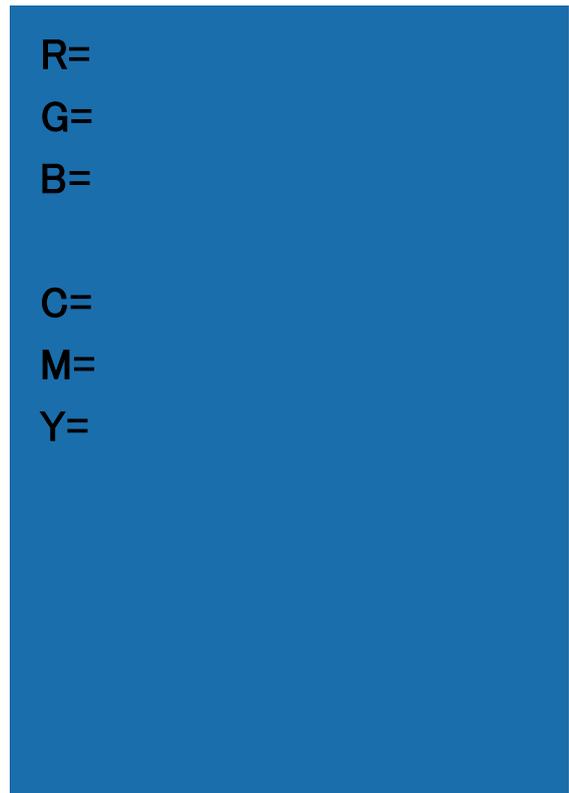
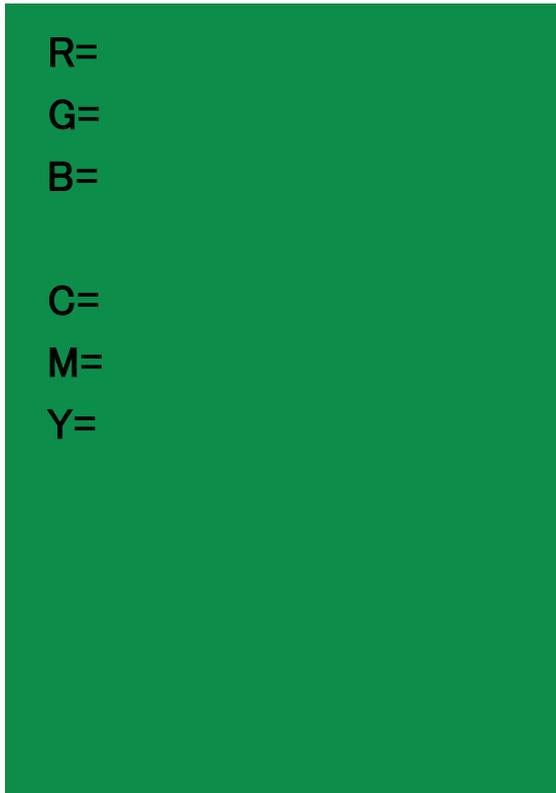
G=

B=

C=

M=

Y=



## ダークブルー色（緑がかったくすんだ青） 骨の矯正。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## スカイブルー色（空色）

記憶、知性、芸術性を改める。くつろいだ気持ちを作り出す。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ダークグリーン色

血やそれに関連した病気、貧血など。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## グラスグリーン色（草色）

成功、収益など物質面など。

（しかし、法律に反することや他人の所有物の獲得には使えません）

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ペールグリーン色（淡緑色）

視力や目の傷、病気の改善。（神経や血行が原因になっている場合は別）

この色の息をまずみぞおちに送り、それから目にまで上げていきます。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ミディアムグリーン色（緑の中間色）

個人的な性格改善、悪習慣を排して新しい習慣を身につけたいとき。  
この色の息をまずみぞおちに送り、それから胸、頭部へとあげていきます。  
少なくとも3回行います。これとともに望んでいる理想の姿を思い描きます。

トータルで6回呼吸することになります。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## パープル色（紫色）

肉体と感情の乱れを浄化。

何かの危険が迫ったとき、悪い波動を感じたときは足の爪先から始まって頭部まで紫色で全身が包まれているのをイメージし、危険や乱れが排除されるよう祈る。次ぎに真っ白い光で頭部から爪先までを包み守護の力を保ちます。

車や飛行機の旅など危険のつきまとうことには大きな助けがあります。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

パールオーキッド色(薄赤紫色)  
スピリチュアル(靈的)な調和に。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## チェリーピンク色(桜桃色)

他の人との間に愛情的な絆を作る。また、内蔵の再生にも。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ティールグリーン色 (ターコイズ色よりも濃い青緑色) 骨。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## 白金色にリーフグリーン色(黄緑色)を加える 神経。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=

## ピンク色

筋肉。

R=

G=

B=

C=

M=

Y=



ラベンダー色(薄紫色)か青色  
不眠。

R=

G=

B=

C=

M=

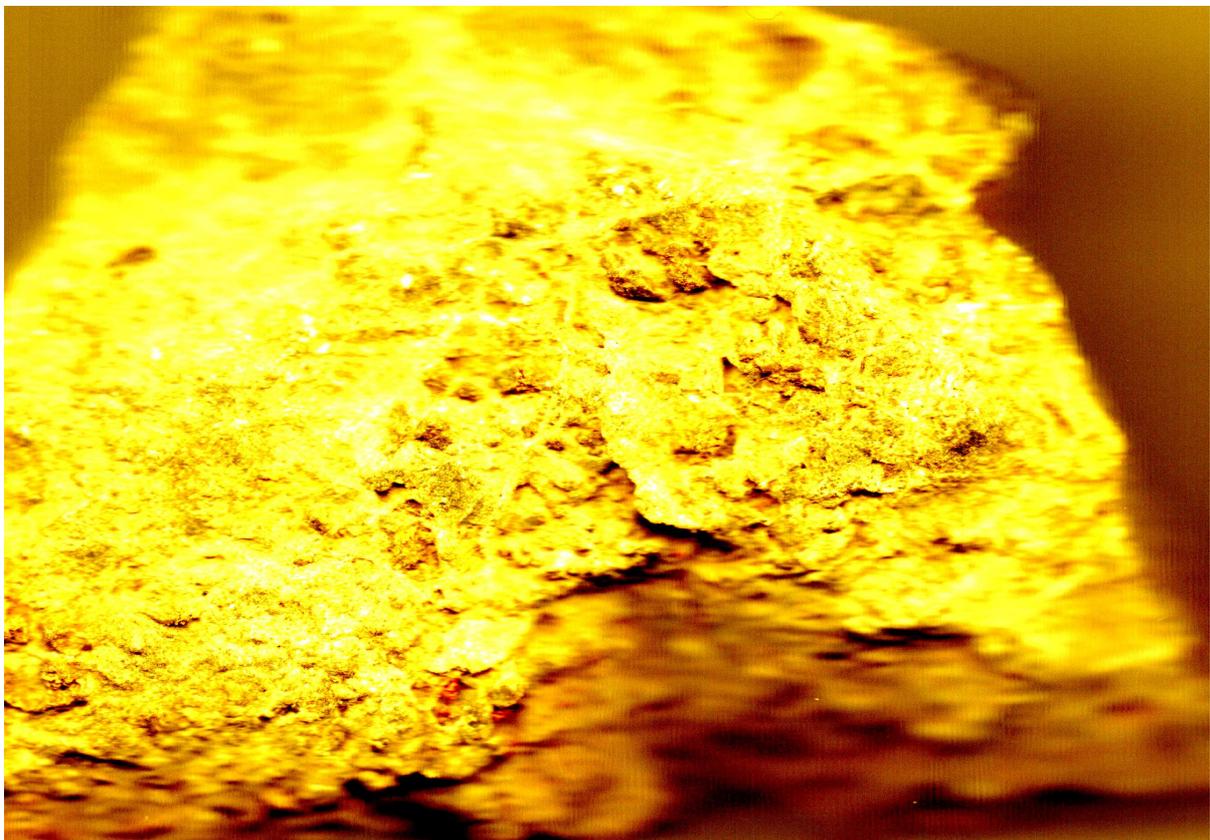
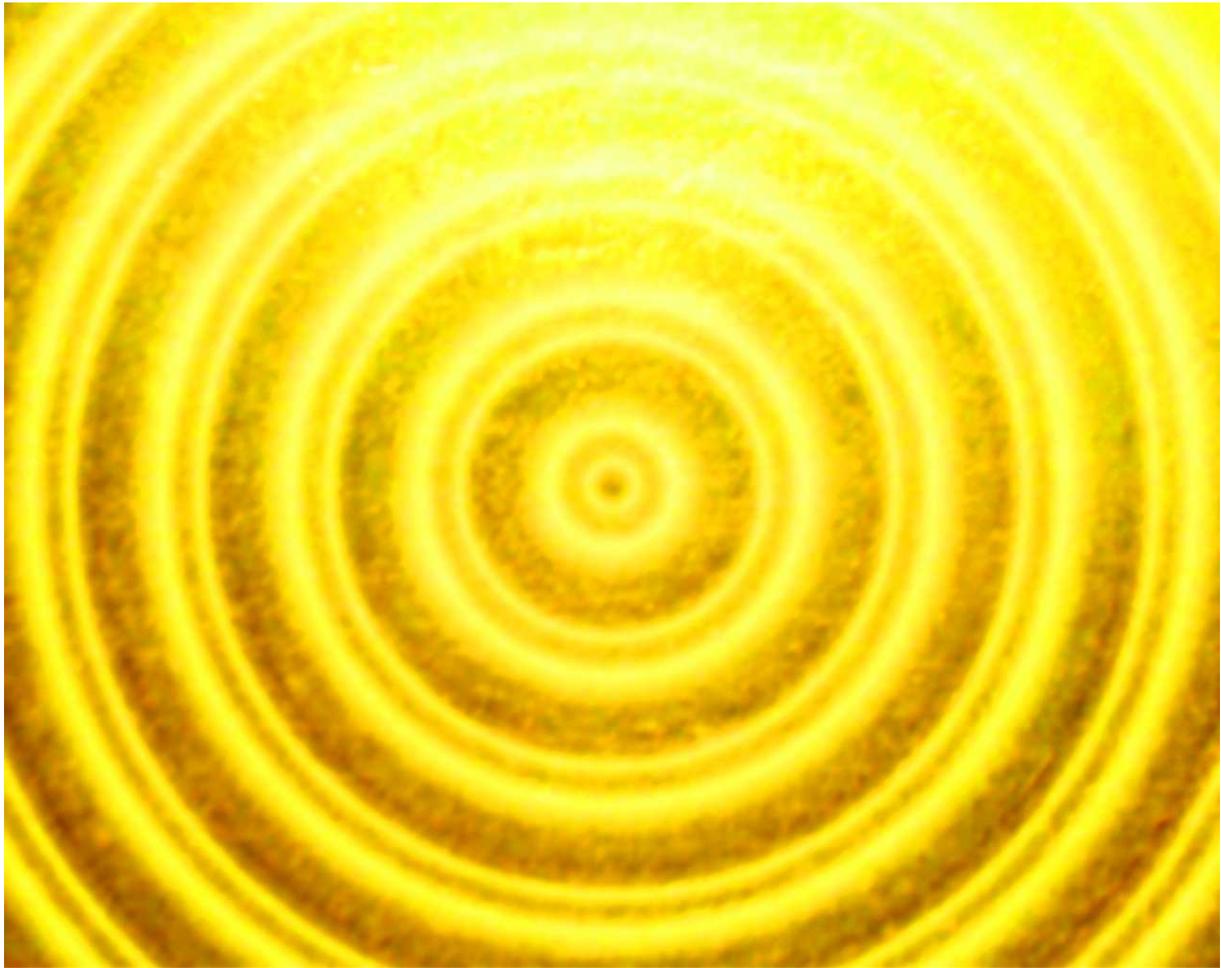
Y=

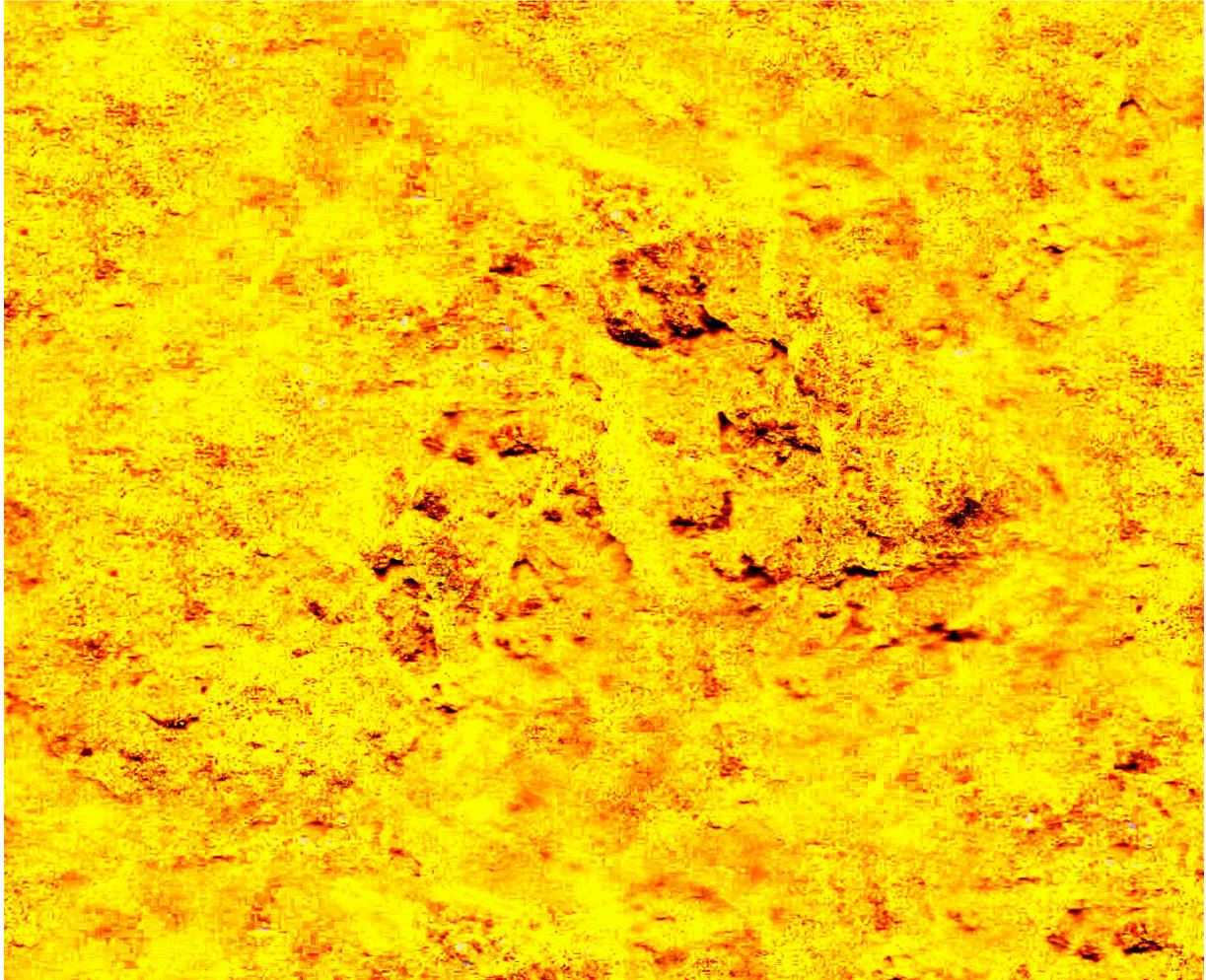
## ゴールド色（金色）

全体的な治療。

頭の内部にある症状、腫瘍などに有効。また、どの色を使って良いか分からないときに。









NPO法人 カラー応用支援協会

NPO Color Application Support Association

事務局：〒910-0033 福井市三郎丸2丁目 311 番地 3

M R：〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 2-18-5

東京表参道ブランド推進室

Phone：050-3786-6788

<http://npo-color.okomari.net/>

Mail：npo-color@okomari.net