


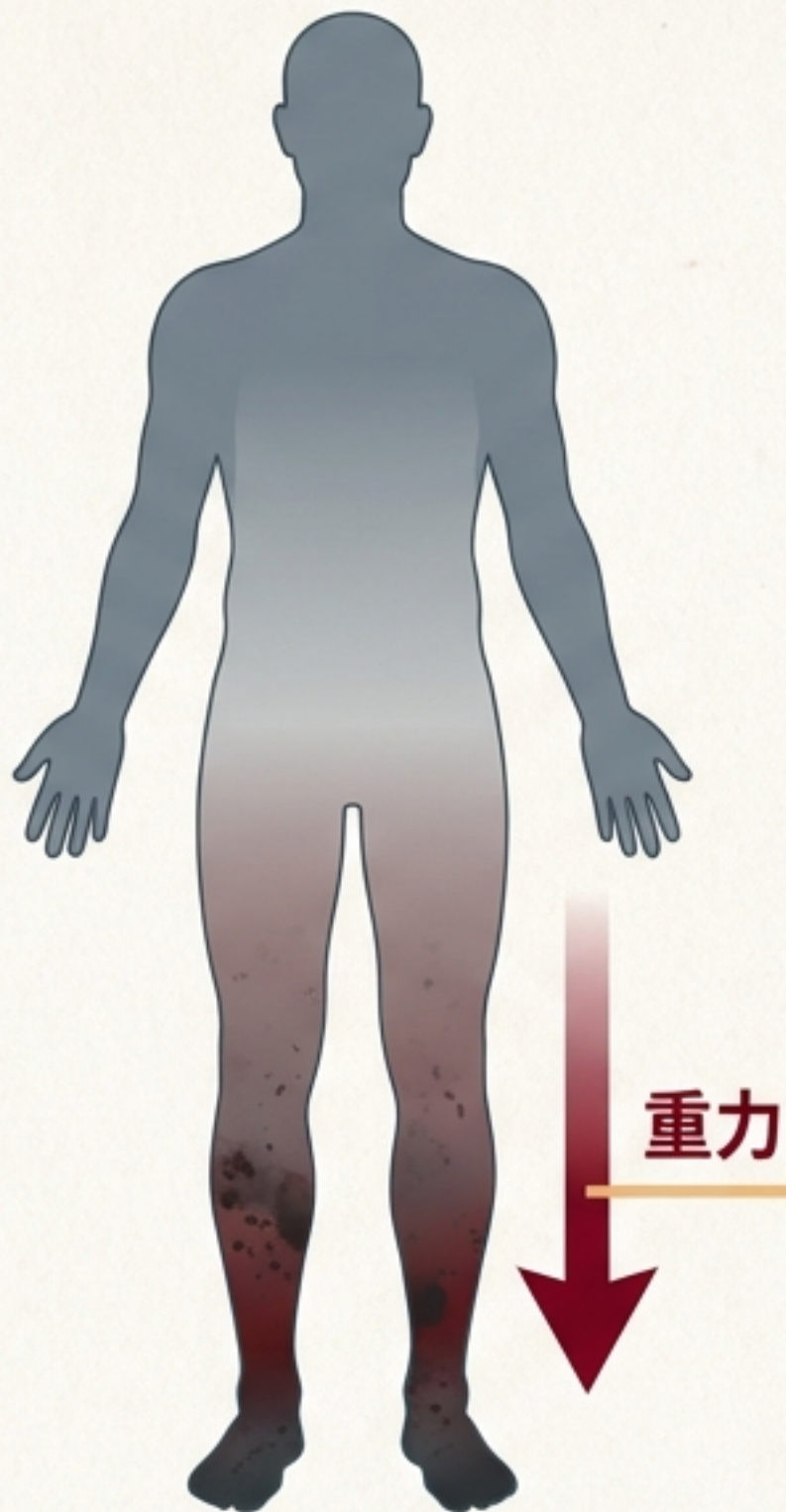
足裏から全身を変える20分間の奇跡

官足法足踏板 ウォークマットII



踏むだけで、
血液循環・リンパ・
臓器機能が目覚める。

なぜ「足」なのか？ それは「第二の心臓」だから



「痛い」は悪いことではありません。
それは溜まった老廃物が流れる合図です。

重力: 血液や老廃物は重力で
足元に沈殿します。

ポンプ: ウォークマットは、
その汚れを腎臓へ送り返し、
尿として排出させる強力な
ポンプです。

無理せず、でも確実に。「継続」が一番の近道

Step 0: Preparation

- 裸足が理想ですが、最初は痛くて当然です。
- 痛すぎて乗れない場合は、バスタオルを敷いて刺激を緩和してください。
- 目標は1日20分。最初は短時間から始めて、徐々に慣らしましょう。

Walkmat II

STEP 1: 足慣らし・全体へのアプローチ

準備運動 (Warm-up)



マットの上で自由に足踏みします (2~3分)。
足裏全体に血液を巡らせます。

左端と右端の突起を使い、土踏まずとかかと周辺を重点的に踏みます。

腎臓・膀胱の刺激 (Kidney/Bladder)



Tip: 重心を左右交互にかけて、ゆっくり前進・後退を繰り返します。

STEP 2: 中央の「山」で内臓と反射区を攻める

側面の刺激:

中央の山に対し、足の側面（内側・外側）を強く押し付けます。
腕・肘・肩の反射区です。

指の付け根・首:

山の傾斜を利用して、指の付け根や親指の側面を踏み込みます。
首や頭部の血行を促します。

胃・肝臓・脾臓:

右足で肝臓、左足で心臓の反射区をグイッと踏み込みます。

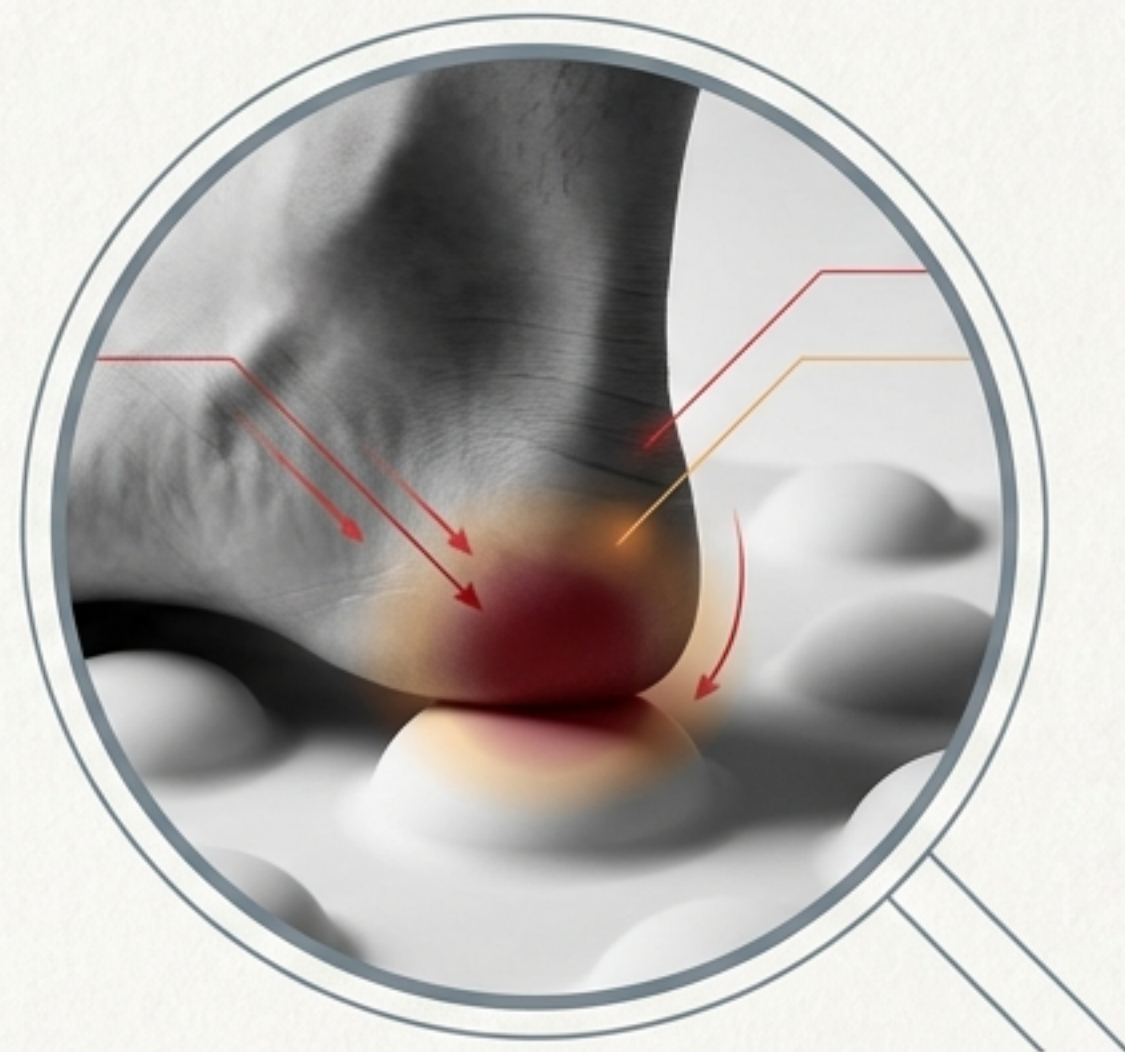


STEP 3: 細部まで「汚れ」を逃さない



指と指の間：

細長い突起を指の間に挟むようにして踏みます。
目・耳・鼻の反射区を刺激。

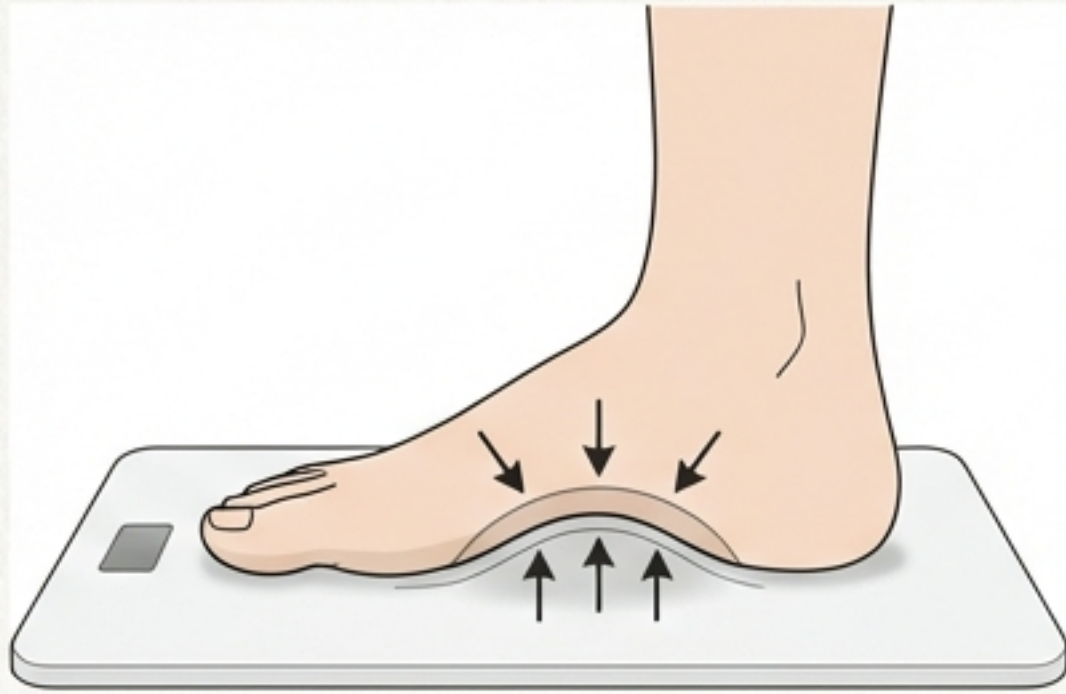


かかと：

かかを突起に乗せて強く踏み込みます。
生殖腺・坐骨神経へのアプローチ。

Visual Cue: 骨と骨の隙間に溜まったジャリジャリした老廃物を「潰す」イメージで行いましょう。

FINISH: 仕上げと「排泄」の儀式



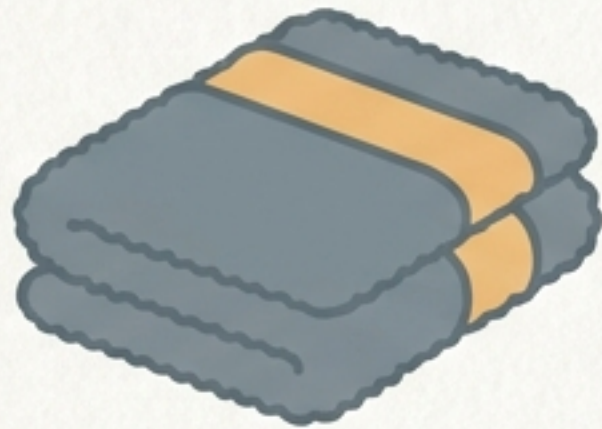
最後にもう一度、腎臓・輸尿管・膀胱の反射区（Step 2の動き）を刺激して終わります。



**重要：終了後
30分以内に白湯
（500cc程度）
を飲むこと。**

せっかく血液中に浮き上がった汚れを、尿として体の外へ出し切るために必須です。

困ったときのQ&A



Q: 痛すぎて続きません。

A: 最初は靴下やタオルを使ってOK。慣れてきたら徐々に薄くしていきましょう。



Q: 足の甲やふくらはぎは？

A: マットで踏めない部分は、別売りの「赤棒」や手でマッサージして補います。



Q: 食後はやっていい？

A: 食後1時間は避けてください。消化のために血液が胃に集まる時間です。

痛みを乗り越えた先の「喜び」



ポカポカ感：

万病の元である「冷え」が改善し、足先まで温かい血液が巡ります。



熟睡：

副交感神経が働き、深い眠りにつけるようになります。



軽さ：

老廃物がなくなることで、羽が生えたように足が軽くなります。



自分の健康を自分で守れる自信が、毎日の楽しさに変わります。

毎日の「踏むだけ」健康習慣

☑ 踏む:

1日20分、足裏全体をまんべんなく。



☑ 痛む:

痛みは「効いている」証拠。



☑ 休む:

ぐっすり眠って、体を修復。



☑ 飲む:

終わったら必ず白湯で流す。



さあ、まずはマットの上に乗ってみましょう。