



SALT JOURNAL

ISSUE 01

海水温熱セラピー

身体が、ほどけていく

海の水を
人の身体へ。
熱は、
ただ温める
だけではない。
ほどける。
ゆるむ。
思い出す。



海水温熱セラピー

沖縄の海水で蒸した
ホットタオルを使い、

足先から頭のとっぺんまで

全身を温めていく、
とてもシンプルな手当てです。

その背景には
三つの力があります。

海のエネルギー。
火のエネルギー。

そして、人の手のぬくもり。

生命は海から生まれた
と言われています。

私たちの身体もまた、
およそ六割が水でできており、

その体液の成分は
海水とよく似ています。

海水温熱では、
新月や満月の日に汲み上げた
沖縄の海水を用います。

海のミネラルを
含んだ海水を熱し、

蒸したタオルに
その力を宿しながら、
身体の深部へと
熱を届けていきます。

身体が冷えると、
巡りは滞り、
緊張は抜けにくくなります。

反対に、
身体が温まると、
呼吸は深くなり、
血液や体液は巡り始め、
本来備わっている働きが
目を覚ましていきます。

海水温熱は、
何かを足すためのもの
ではありません。

本来の身体へ戻るための時間。
海と火と手によって、
身体の奥深くに
眠っている力を
思い出していく。
それが海水温熱です。



「声出せたの、久しぶりです」



「マッサージでも、こんなに緩んだことなかったです」



「ずっと寒さが怖くて」



「この瞬間が、
たまらなく気持ちいい。」



海を汲み、温める人。

— 海水温熱を
続ける理由は何ですか？

温熱を受けた方から
時々いただく言葉があります。

「ああ、ぬちぐすいだね。」

沖縄の方言で「命の薬」
という意味です。

その言葉を聞くたび、
海水温熱は単なる
施術ではないと感じています。

あるお客様は、
施術を受けて初めて
自分の身体が冷えていたことに
気づいたと
話してくださいました。

肩の痛み。
疲れ。
眠りの浅さ。

いつの間にか
当たり前になっていた不調が、
身体を温めることで
少しずつ和らいでいったそうです。

「施術が終わると
身体が軽くなるんです。」

「痛みが和らいで
動きやすくなるんです。」

そんな言葉を
聞くたびに思います。

私たちは
忙しい毎日の中で、
自分の身体の声を
聞くことを忘れてしまう。

海水温熱は、
身体を温めながら、
その声をもう一度、

聞き直す時間
なのかもしれません。

温まる。
ゆるむ。
巡る。

そして、
少し笑顔になる。

特別なことではなく、
人が本来持っている力
を
思い出す。

そのお手伝いが
できたら嬉しいです。



海を汲み、
温める人。

玉城沙理



海水温熱サロン POKAPOKA
@KAISUIONNETSUSALON.POKAPOKA

月と海と、人のリズム

海は月に引かれています。

満ちては引き、
引いては満ちる。

潮の満ち引きは、
遠い宇宙の出来事ではなく、
今この瞬間も
海の中で起きている現象です。

私たちの身体もまた、
多くを水が占めています。

だからでしょうか。

昔から人は
月の満ち欠けとともに暮らし、
種をまき、収穫し、
身体を整えてきました。

海水温熱では、
新月と満月に
汲み上げた海水を
大切に使っています。

数字だけでは測れない
感覚かもしれません。

けれど、
海へ行くと気持ちがよくなる。
波の音を聞くと呼吸が深くなる。

そんな経験は
誰にでもあるのでは
ないでしょうか。

身体は自然を覚えています。

風の匂い。
太陽の光。
海の音。

そして、
人の手のぬくもり。

海水温熱は、
身体を温める施術
であると同時に、

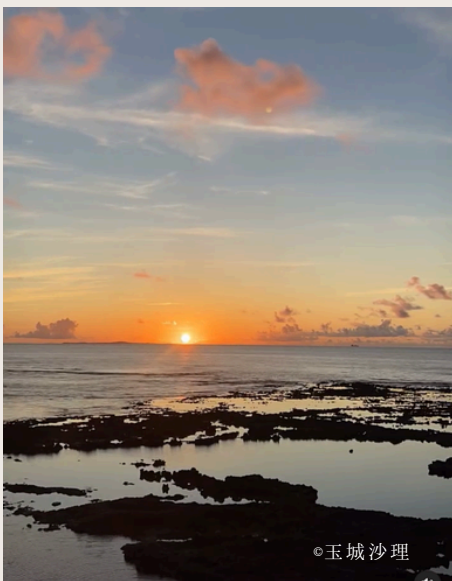
自然とのつながりを
思い出す
時間でもあります。

月のリズムに
耳を澄ませながら。

海の恵みに
感謝しながら。

今日もまた、
海の恵みに耳を澄ます。

そんな小さな習慣が、
人生を少しでも
やさしくしてくれる
のかもしれない。



©玉城沙理

あなたの感覚を、
聞かせてください。



SCAN HERE

所要時間：約 1 分

この冊子を読んで感じたこと。
海水温熱を受けて感じたこと。
塩や身体について思い出したこと。
ひとことでも大丈夫です。
ただいた声は、これからの
制作に活かされます。また、
あなた自身の物語を投稿して
いただくこともできます。

塩のカルチャー誌
取材・編集 TYPO

※掲載内容は体験者の感想・観測記録です。
※感じ方には個人差があります。