

How to



両足を伸ばしたまま、お尻の裏側をマットに押し付け、上半身を反らし、両足を伸ばしたまま、お尻の裏側をマットに押し付け、上半身を反らし、両足を伸ばしたまま、お尻の裏側をマットに押し付け、上半身を反らし、



両足を伸ばしたまま、お尻の裏側をマットに押し付け、上半身を反らし、両足を伸ばしたまま、お尻の裏側をマットに押し付け、上半身を反らし、

こんな方はぜひトライ!

- 姿勢が悪い方
- 体調不良が続く方
- 常に倦怠感を感じている方
- 体の重みが気になる方



●教えてくれたのは
門田将司

自分でできる/
セルフケア!!

20

大切! 呼吸法とストレッチ

腹式呼吸とストレッチ
健康な毎日を過ごしましょう

今回は、呼吸を意識しながら行う効果的なストレッチを紹介いたします。腹式呼吸は、息を吸う時にはお腹が2倍ぐらいに膨れ上がり、吐く時には背中とお腹がびったりくっつくぐらいに大きくなるのが理想です。そして、呼吸を利用したストレッチは、まずうつ伏せになって両手を広げ、息を吸いながら右足をあげます。次に、吐き

ながら反対側に足を倒します。この時に肩が出来るだけ床から離れないようにして下さい。手足を歪ませるような呼吸を繰り返さないようにして下さい。呼吸が上手になると、自然と姿勢もよくなります。腰や足の側面が伸びている感じがありません。その姿勢が気持ちよく感じたら、その姿勢を正解です。やりにくい方を多めにやってみてください。ただ、腹式呼吸もストレッチも気持ちよくやるのが大切で、無理は禁物です。



いかに健康的な人生を送るのかを考えた時、運動はその答えを導く際の重要な要素になります。

運動とは命を維持するために必要なものを選び、動くこと。

充実した人生を送るための最重要キーワードは運動

運動というと、いわゆるスポーツをイメージする人が多いのではな定でしょうか。しかし、運動の定義を考えた場合、運動とは命を維持するために必要なものを選び、動くことです。運動は、自動運動、他動運動、負荷運動、矯正運動など、目的によってそれぞれ違いますが、この中には無意識のうちに動く自然運動も含まれます。寝ている時に寝返りをうっていたら、これも呼吸運動です。そうした自動運動の中に、いわゆるスポーツとして認識されている各種スポーツ競技があるのです。

他動運動は、自分だけでなく人が介在して運動をするものです。例えば、あん摩マッサージなどはこの範疇です。負荷運動は、筋肉を鍛えるために通常の運動より明

院長は知っている!!

運動は必要か
運動とは何か

第二十三編

確たる目的をもって行うもので。例えば、オリンピックの選手になるため、各種競技の成績を伸ばすためなどです。

矯正運動は、ヨガなどのように、肉体だけではなく、精神も含め、自分が自己調整しながら運動をするものを指します。

様々な運動の定義を挙げてきましたが、何のために運動をしているのか? 食べる物や食べ方が一人一人異なるのと同様に、運動の仕方も人それぞれです。誰もが、何のために、どのような運動をするのかを多様で、目的に沿った運動をして、いることでしよう。ただ、必要以上に特異的な運動をして体を鍛えれば、必ず、原運動障害を作り出します。かざといった、年をとって、全く動かず寝ているだけでは、骨も弱って骨折などの危険が増えます。いかに健康で人生を送るのかを考えた時、運動はその答えを導く際の重要な要素になるのです。



村松 努
手技道 創始者

今月の逸品

バンブソルト

孟宗竹生竹から煮湯法により抽出した原液に自然塩を溶かし込みました。さらに、赤葉藜とハーブをブレンドし再結晶させました。



バンブソルト(20g)、1,800円(税別)



手技道
プチ発見



102号室の床下

102号室は、院長がこだわって特別にエネルギーを高めている部屋です。床下には、水晶、特別な塩、馬門石を巻き、全面にエネルギーを高めるマークが描かれています。そこに、地球の振動数と同じ周波数を流しています。

