

からだのリセット おすすめの4つのアプローチ

冬に縮こまっていた身体は春に緩むことで夏に汗や熱をじょうずに排泄できるからだの準備をはじめます。

人間社会はかつてなかった局面にいますが、地球や自然界はいつも通り…
やわらかだった新緑も伸びやかに枝を伸ばし色とりどりの花が咲いています。
わたしたちの身体も自然のエネルギーにあわせパワーアップしていきましょう。
季節はすでに春から初夏のいま。まずは身体を弛めましょう ♪

目への温湿布

あたまがガチガチ硬くなっていませんか？
疲れたなあ～興奮して眠れないなあ
という時には目の上に温湿布することで
あたまも弛んできます。

- ① おしぼりのようにまるめたフェイスタオル
1枚を水で濡らしレンジであたためる
- ② 温めたタオルをもう1枚のフェイスタオルで
くるみ目の上に載せる。
- ③ 熱さを調整しながら15分。
まだ温かいようなら続けてもOK。

頭だけでなく目もすっきり。
一日のリセットで寝る前にするのがおすすめです。

アキレス腱をゆるませる

胸がかちかちになっていませんか？
まずは背中側から緩めていきましょう。
脚裏側の筋肉は腰につながり
それは背中まで連動しています。
アキレス腱をゆるめることで
腰、肩のこわばりもすっきりしますよ♪

- ① こぶし1つ分ほど開けて立つ。
- ② 左右の足は前をむけて平行にして。
- ③ ひざ裏をしっかりと伸ばして腰から前屈していく
- ④ 自分の曲げられるところでだらんと脱力。
硬くてもOK。呼吸をしてくださいね。
- ⑤ ストレッチを感じたらゆっくり
腰から起き上がってください。

簡単に無理なくストレッチできます。
脱力がポイントです。
アキレス腱に温湿布も頭がゆるみますよ。

肩甲骨と鎖骨周りをゆるませる

ここでもう一押し弾力ある身体をめざしましょう。
呼吸器をすこやかに保つためにも
深い呼吸をこころがけたいところです。
肩甲骨をゆるめて大きな呼吸運動につなげましょう。

- A 腕の付け根の水かきのようなところを
前、後ろ部分を反対の手でつまんで
しっかりほぐしましょう。
- B 腕を曲げて肩先に指をあて、ゆっくり大きく
肘を前転10回、後転10回ずつ。
片側ずつおこなう。より弛めたいときには
肩先ななめ下内側にある小胸筋をおさえながら
回すと効果的。

肩甲骨にアプローチする運動ですが
胸もゆるみ首回りもリセットされます。

食べ過ぎなくふう

免疫系統のはたらきに腸内環境が関係されている
ことはよく知られるようになってきています。
身体本来の免疫連携に十分に働いてもらうには
余分な負荷をかけないという視点も
大切になっていきます。

急激な気温、湿度の変化があるこの季節は
外部から取り入れた食べ物の情報を
処理してくれる消化器への
負担を軽くすることで
養生したい季節です。

食間をあけることも
消化器のリセットのたすけになります。