

疲れとり自然健康法

心と体の癒し方、治し方

「自然治癒力を高める」新シリーズ

自然

Natural &

気功文化研究所所長・気功家

津村喬

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授

遠藤卓郎

「ナチュラル&
オルタナティブ」
ヘルスブック

3

代替

Alternative

帯津三敬病院名誉院長

帯津良一

翻訳家・鍼灸師

上野圭一

健康法

Health Book

イシハラクリニック院長

石原結實

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

安保徹

埼玉医科大学保健医療学部教授

和合治久

今井医院医師

城戸淳美

「ひびきの村」ミカエル・カレッジ代表

大村祐子

こんな症状から大きな病気はやってくる!

疲労のヒミツ

あなたのその疲れただ寝るだけで治りますか?

自分で治す 体の疲労、心の疲労

知らずに疲労をつくっている 体の「12の癖」!

パート別 ひとりでできる 疲労回復エクササイズ

こんな症状から大きな病気はやってくる!

2 疲労のヒミツ

津村喬監修 気功文化研究所所長・気功家

ちょっと待って、あなたのその疲れ! ただ寝るだけで治りますか?
休憩だけでは解決できない身体もこうすれば、自分で治せる
ゆったりとして安心できる空間に身を置くと、心もほぐれて優しくリラックスできる
何かをしても、しなくても、知らずに疲労をつくっている体には「12の癖」があります!



体を知る、体で知る、体から知る

10 疲労回復の方法

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授 遠藤卓郎

帯津流 新呼吸法 時空

16 一日30分で命の活力が“ぐっ”と高まる

帯津三敬病院名誉院長 帯津良一

不思議とよく効く

22 上野流 疲労回復講座

翻訳家・鍼灸師 上野圭一

これはよく効く!なるほどカンタン!

28 パート別、ひとりでできる疲労回復エクササイズ

津村喬監修 気功文化研究所所長・気功家

34 おすすめ 疲労回復に役立つサプリメント&エコグッズ

36 病気にならない「健康生活」の心得

インハラクリニック院長 石原結實

医者と薬に頼らずに病気を治す

42 自然治療力、免疫力を高める体の声の聴き方

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保徹

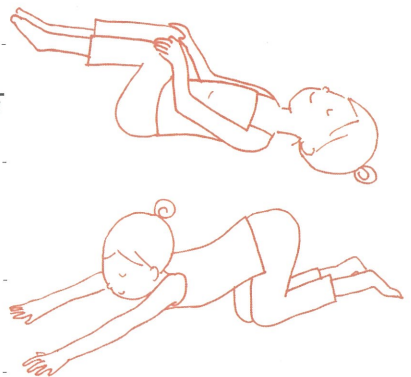
聴いて癒して免疫力を高める

48 脳と体にやさしい音楽療法

埼玉医科大学保健医療学部教授 和合治久

52 正しい姿勢で疲れしない、幸せな体をつくる

城戸淳美 今井医院医師



シュタイナーから学ぶ健康と癒し vol.3

56 12の感覚に偏りが生まれるとき②

お医者さん、専門家に聞いて答える

66 代替療法のQ&A

さわやかな1日を過ごすためのかんたん運動法③

70 疲れ・痛み・コリをとるストレッチヨガ

この号の健康情報をもっと詳しく知りたい方へ

72 健康のための本ガイド

vice from readers

76 皆さまからのお便り

78 読者アンケート&プレゼント

疲労のヒミツ

「特にどこが悪いのでもないのに疲れが溜まっている」「十分な睡眠をとっているのに何となくだるい」という方はいませんか？ 実は、休息をとるだけでは解消できない疲労もあるのです。そんな方にも、きっとお役に立つ疲労のとりかたをご紹介します。全身の疲れ、内臓に溜まった疲れ、心の疲れを一掃する方法など、読んで疲れをとる今号の特集をご活用いただければ幸いです。

津村 喬監修 気功文化研究所所長・気功家

こんな症状から
大きな病気がやってくる!



つむらたかし

早稲田大学第一文学部在学中より評論活動。1964年に中国を訪れ、気功、太極拳を学ぶ。1987年に関西気功協会を設立。阪神大震災の際には、被災者のための健康づくり支援に奔走。現在、気功文化研究所所長。NPO法人日本健身気功協会理事長。著書多数。





足裏への刺激も元気の源。

公園にある健康遊具。



新鮮な空気を吸いながら朝のストレッチ。

「ちよつと待つて！ あなたのその疲れ、ただ寝るだけで治りますか？」

「疲れた↓休養(寝る)」では、取れない疲労もあります

スポーツの後の筋肉の疲れや、パソコンやデスクワーク後の精神疲労。一刻も早くお風呂に入って、一杯飲んで…と思いますが、ちよつと待つて下さい！

筋肉にたまった疲労を、早く取り除くためには、10分程度のウォーキングやストレッチなど、さらに《軽めの運動》を行うとよいのです。このように運動後、軽い運動をして疲労回復を図る方法を積極的休養(アクティブレスト)と言います。

《軽めの運動》は、体を全く動かしてない場合にもおすすめ。デスクワークなど、長時間同じ姿勢を続けると、全身の血行が悪く

なりますが、僧帽筋(頭、首、肩腕を支える重要な筋肉)など一部の筋肉だけは、ずっと緊張しているのが、軽く動いて血流を良くすることが大切です。

週末の寝溜めは、かえって疲労の原因となる

週末の極端な寝溜めもご用心。私たちの体内時計は、朝の起床時間を起点として動いているので、いつもより3時間遅くなり、就寝時間も3時間遅くなります。

その結果、日曜夜に早く眠れず、月曜から睡眠不足でグッタリ、という経験お持ちの方もいるのでは。ウィークデーの睡眠不足を週末に取り戻そうとお考えの方は、要注意です。



こんな悩みも疲労につながる

対人関係からくる疲労

相手に対して良いと思ってやることが理解されない。そればかりか、不快な思いをさせられた…。こういった不愉快な対人関係も、疲労の原因です。

金銭の不安や悩みからくる疲労

頭の中はいつもお金のやりくりで一杯。そんな自分がいやだし、疲れ切ってしまった。『金の工面で首が回らない』本当に金銭不安で首がガチガチになります。

身体以外にも様々な疲労がある

筋肉をいくらほぐそうとも、なかなか取れない人には、肉体的疲労でない、怒り・悲しみ・悩みなどによって痛みや疲労を引き起こしている場合があります。疲労と痛み、感情は、切っても切り離せない関係にあります。

身体の疲労はこうして治す!



腰痛

腰は、毛細血管の分布が少なく、全身でいちばん冷えやすい所です。したがって腰痛の解消には、血行を良くすることが効きます。温かい手でさするだけでも効果がわかります。血流を良くするには、「背骨ゆらし(P.33参照)」がおすすめ。初期のぎっくり腰にも使えます。座ったままでもできますが、立ったまま、少し膝をゆるめて腰を小さく回していくのが有効です。



肩こり

肩こりは、目の疲れと密接な関係があります。例えば、長時間パソコンを使用すると、まぶたが緊張して目をおおっている前頭骨が下がります。その時に頑張って目を開こうとすると、肩に緊張が走ります。前頭骨を押し上げると肩の凝りがほぐれます。両肩の上下運動や、腕を上げて一気に息を吐いてゆるめる、などでも解消します。



目の疲れ

がんせい眼精疲労は、後頭部の血流が関係しています。首を回したり、後頭部を押ししたりして血行を良くすることでかなりの目の疲れがとれますし、疲れからの視力低下も回復します。また目はリンパ液に浸されていますが、この液の循環を良くするように目を軽く押してやると毛細血管が開いてきます。疲れ目は温めると新しい血液を呼ぶことができます。冷やしすぎには注意を。

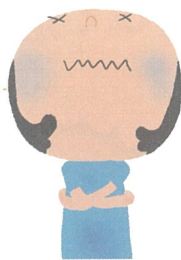


頭痛

一般的な頭痛は、頭皮の緊張から生じます。脳に問題があって痛い時は、内部で出血している危険もあり自分で解決しないで医者に行った方が安全です。でも、90%以上の頭痛は自分で解決できる頭痛です。頭皮摩擦が有効です。爪を立てたマッサージが効果があります。また、血行が停滞して痛くなっている場合は、固いものを噛むこともおすすめです。

「休憩だけでは解決できない身体も
こうすれば、自分で治せる」

「疲れといっても、肩こりや腰痛、不眠、倦怠感など症状は様々。これらの症状は体を守るための、「体からのサイン」。無理せずに早めの休息を心がけましょう。」



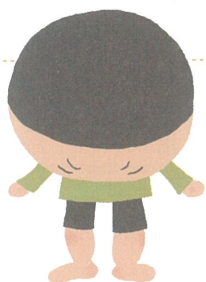
冷え

冷えには、自覚のある冷え、無自覚の冷えがあります。いつも暑い暑いと言っている人は「冷えのぼせ」という無自覚の冷えの可能性があります。冷えのぼせの人は、体表が熱くて体の深部が冷えていて、暑がり性格がイライラ型の人が多く、中医学的に言えば腎機能の低下なので腰の摩擦、腰を温める、また、足裏摩擦も有効です。足裏のつぼ、*ねんこく然谷から湧泉*ゆうせんに向けてするマッサージをすれば、腰が温まり気持ちよくなります。強い冷えの人には湯たんぽもおすすめ。特に夏はクーラーで冷えますので、漢方生薬の入浴も効果的です。



不眠

不眠は、首の緊張と関係があります。丁寧な首回しをないすると、それだけでもかなりの不眠は解消できます。頭の血行過剰から起きていることが多く、頭が交感神経の緊張状態になっているので、副交感神経優位の状態に持っていく必要があります。ゆるめる、汗を出すことも大切です。半身浴は特におすすめです。お風呂にただ長く入っているだけではなくて、体表からじわっと玉の汗がでてくる感覚です。体は、汗をかいてゆるむようにできているのです。



むくみ

むくみは腎臓の機能低下で、足に下りた水分を身体に返せなくなることが原因です。ほとんどのむくみは足から始まります。むくみの解消には、温浴と冷水浴の交互の足浴が効きます。また、リンパマッサージも有効です。足の先から股のところにあるリンパ節に向けて、末端から節に沿ってゆっくりとなでゆく、足の裏から経絡けいらくに沿った気のマッサージを根気よく行い、むくんだ水分ももを腿の上部のリンパ節に入れてしまえば、後は腎臓が余分な水分を適切に処理してくれます。



だるさ

十分な休息をとっても、解消できないだるさのことを、かたよ偏つただるさといいます。偏って使ったことによるだるさは、日中、体力を使わない頭脳労働や、長時間同じ姿勢で仕事をしているとなることが多いのです。この場合は、逆に動いた方が疲労感がとれる場合があります。室内での膝の上下運動や、ウォーキングなど体力を激しく消耗しない運動がいいでしょう。また、半身浴などで、体の深部からしっかり汗をかくことも有効です。だるいからと言って寝ていると、かえって筋肉し かんも弛緩して、だるさが増す結果にもなります。

心の疲労はこうして治す!



無気力

無気力は体の外に広がっている気が、小さくなって体に張り付いてしまう現象です。休息しても治らない無気力もあります。一番いいのは大声を出すこと。誰でもすぐ元気が出ます。ひとりでそういう環境を作ることができない場合は、コンサートやスポーツ観戦を利用するのも方法です。こそこそ言わずに、感情をぶつけて声を出すと元気になります。



イライラ

イライラは肝臓と関係があります。肝臓の気が頭に上がらないと行動ができないわけですが、余分の気が上がっているとイライラするわけです。行動力のある人がイライラしやすいのです。そのイライラを調和させるために胆系たんがあります。耳の裏から肩の横、脇腹、お尻の横、足の外側、足指の第四指まで、息を吐きながら胆系のマッサージをすると機嫌よくなります。



寝起きが悪い

朝起きるのが辛い人は、寝足りないのではなく、寝過ぎで辛い場合があります。必ずしも長く寝ることが解決ではありません。むしろ、眠りのリズムにあった起き方をしているかということが問題です。夜の眠りのピークの12時間後（午後2時頃）に15分眠ると活力が違います。昼寝は長すぎてもだめ。15分以内の昼寝が、脳にとっては効き目があります。



思考力低下

頭の左側の血液が不足していると思考力低下になります。指で頭をマッサージして、頭への血液を補いましょう。頭の活性化になります。手を動かすことも効果があります。拳を作ったり、手を大きく開いたり、指を一本ずつ揉んだり、そらしたり引っ張ったりします。全部、大脳皮質への刺激となっています。手や指の運動は、いわば脳のマッサージです。

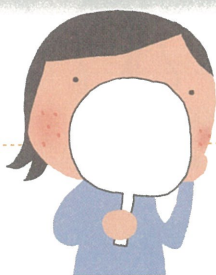
「ゆったりとして安心してできる空間に身を置くと、心もほぐれて優しくリラククスできる」

十分に休養をとっても解消できない疲労は、心の疲労も原因のひとつ。イライラ、思考力低下、寝起きが悪いなどの状態で、自律神経のバランスが崩れます。



咳

咳は、必ずしも気管支の問題ではありません。肩や背中^{せき}の緊張も関係し、特に気をつけないといけないのは胸の緊張です。胸の筋肉（大胸筋）は人間関係の緊張を引き受け、ここで相手をガードします。対人関係で相手との緊張を感じている場合、たいてい胸の緊張にきます。その緊張をほぐそうとして咳が出ます。咳が悪いのではなく、咳は体のほぐしです。咳の解消には、マッサージ、首のリラックスエクササイズ（P32参照）、温める、肩マッサージ、手当てなどが効果的です。



肌あれ

肌あれは、皮膚表面の問題ではなく、内臓の機能低下から生じていることがあります。例えば、たるみは、内臓の疲労からくる場合が多く、弱った内臓の動きを活性化させることで肌^{よみ}が蘇ってきます。しわやくまには、ストレス、乾燥など内外気の影響によりダメージを受ける肌を根本から改善する必要があります。表面的な問題よりも、身体^{からだ}の内部に問題を抱えていることが多いので、原因を解明し処置しましょう。また、しみやたるみには全身のマッサージもよいのですが、直接に強くふれるより、指先で気を送るのも効果があります。



食欲不振

食欲不振は、ストレスやリラックスの問題とつながっています。つまり、自律神経のうち、副交感神経が優位な状態では、胃が元気になり食欲が出ます。一方、交感神経が興奮すると体は活動的になって心臓の機能が上がるなど行動型になり、体調維持のための消化管の活動が弱まり、食欲が低下する傾向があります。食欲不振の場合には、緊張体質で胃が動かないようになります。解消法としては、副交感神経、交感神経のスイッチの切り替えを上手にできる方法を身につける。呼吸法や、旅行や温泉などの転地療法もおすすめです。



口内炎

口内炎は、ストレスや疲労の蓄積で胃に過剰な負荷がかかることや、胃の使いすぎが原因です。ストレスや疲労が溜まると、口の中が乾燥し唾液^{だえき}が少なくなったり、唾液がサラサラからネバネバになることも原因の一つです。唇、口の中は胃とつながっていますから、口には胃の状態が現れてきます。胃はストレスともつながっていて、精神的緊張でも胃はダメージを受けます。口内炎の予防には、額からずっと胃系に沿ってマッサージするのが効果的です。

何かをしても、しなくても、知らずに疲労をつくっている

体には「12の癖」があります!

人の立っている姿や歩いている姿をよく見ていると上半身、下半身などに人それぞれの癖があることがわかります。これは体の使い方や習慣により骨格、筋肉のバランスが崩れて無意識に動きやすい方向に体がいつてしまい、ねじれやひずみが出てくるために起こります。体の癖を、あらかじめ把握することによって、負荷のかかりやすいところや欠点がわかると、病気、ケガ、事故の予防にもつながります。

ねじれ型(泌尿器型)



左ねじれタイプ……勝負にこだわり頑固。勝つまで何度でもやる。非常に行動力があり、リーダーシップにたけている。刺激の強いものを好む。声が大きく、男性に多い。やや浅黒い皮膚をしていて四角いイメージ。ウエストのくびれがない。がに股で、ひざが伸びにくい。



重心のかかり方

右ねじれタイプ……勝とうとせず負けまいとし、平均をよしとする。恐怖心が強く、人の目を気にする。自己表現が苦手。内股に緊張があるため下半身にむくみやすい。仕事を覚えるまで時間はかかるが、継続力は非常にある。生命力があまりなく動きはスロー。



重心のかかり方

左右型(消化器型)



左重心タイプ……利害損失ではなく感情・感覚で動く。思考・行動はいたって単純。質より量で食べる。女性は八方美人になりやすく、化粧も派手目。掃除や整理整頓が苦手。筋肉のラインがはっきりせず、全体に丸みをおびている。関節・筋肉ともに硬い。



重心のかかり方

右重心タイプ……一見何も考えていなそうに見えるが固執性が高く、不平不満をもっている。ムードや体面を気にする。食事は量より質を求める。短気で融通がきかない。痩せ形が多い。身体の緊張が強いので、動きが硬い。関節・筋肉ともに緊張が強く硬い。



重心のかかり方

前後型(頭脳型)



前重心タイプ……学者や作家などに多い。自分の興味のあることにはとことん突き進むが、それ以外にあまり興味を示さない。痩せ形。つま先過重で前傾している。びよんびよんはねるように歩く。思いつくとすぐに行動に移し、俊足に動けるタイプ。なめらかな動きは苦手。



重心のかかり方

後重心タイプ……物事を論理的に考える。サラリーマン、学校教師などの日本人男性に多い。さい疑心・反発心が強く用心深い。超現実主義で感覚でなく数字が全て。痩せ形。太り型に分かれる。後ろ過重で猫背。パワー・瞬発力ともあまりない。開脚系ストレッチは苦手。



重心のかかり方

老人型(筋肉型)



緊張性タイプ……頑固で融通がきかず、相手より優位にたちたい。自分の知った世界から出ようとし、人を信用できず文句ばかり言う。相手にされなくなると、すごく寂しそうな表情になる。人が動かそうとすると震えと緊張が出て動かない。



重心のかかり方

骨盤型(生殖器型)



骨盤縮みタイプ……小柄だが気が強く、一度集中すると飽きるまでやめない。負けず嫌いで執念深い。女性は家族愛にたけていて、自分の子供は大事にする。身体割には手足が大きい。歩く動作は速い。身体は柔らかい。筋肉には弾力があり、力もある。



重心のかかり方

肋骨型(呼吸器型)



肋骨開きタイプ……大変エネルギーで何事にも熱心で集中力がある。自分では理想的と思っているが、実は感情的で突然爆発する。他人任せにできない。持久力は欠ける。背甲骨がおおきく胸囲・肩幅が広い。特に上半身の筋肉の発達がよくスポーツ万能。



重心のかかり方

弛緩性タイプ……お人好しで嫌と言えず、自発性に乏しい。仕事覚えは遅いが、粘り強い。スローである。愛さようがある。身体は大きい、体重は軽い。全身敏感で、どこを触っても痛がる。ものすごく強い刺激でないシャキッとした。関節が柔らかく、身体をくねらせて使う。



重心のかかり方

骨盤開きタイプ……温厚な性格で人に頼りにされやすい。肝っ玉母さんで、細かいことはあまり気にしない。集中力があまりなく移り気。身体は大柄。大柄割には手足は小さく、どっしりとした印象。筋肉が柔らかく、関節がゆるく、身体は柔らかい。



重心のかかり方

肋骨縮みタイプ……強烈な執着心で自閉的である。顔はなんとなく怪しげで暗い印象だが、眼光是鋭い。何事も好き嫌いが強く几帳面。疲れやすい。人前で見栄をはる。信念を持った仕事は合う。運動家や芸術家などに多い。上半身の緊張が強く、全体的に筋肉量も少ない。



重心のかかり方

この分類は、一人ひとつと明確に分かれているわけではなく、複数の体の癖が混ざり合って、その人独特の特徴を表しています。

自分の体の癖を知って、疲労の芽を症状が現れる前に取り除き、疲労が転じて病気になる前に、未然に防ぎましょう。

体のねじれやひずみが蓄積すると疲労となって現れます

食べ物に気を配っているのに、睡眠時間を十分にとっているのに、なぜか疲れが溜まって……。という方はいませんか？ これは、人には性格や気質があるように、その人特有の体の癖を持っているのが原因です。例えば、靴の底の減り方を見ても人それぞれ違いますが、これは重心バランスや力の入れ方が違うからです。

体の癖は、大きく、前後型、左右型、ねじれ型、肋骨型、骨盤型、老人型の6つに分類され、それぞれ2つずつのタイプがあります。

これはよく効く！なるほどカンタン！

疲労回復 エクササイズ

パート別

ひとりで
できる



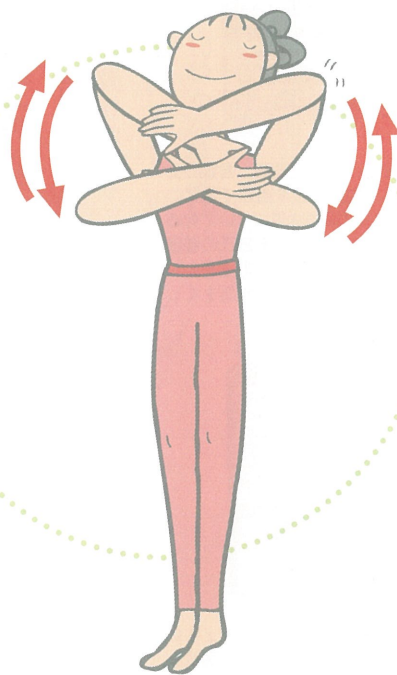
津村 喬 監修
気功文化研究所所長・気功家

日本でいえば聖徳太子のころより少し早い隋の時代の医師であり医療行政のトップに立った巢元方(そうげんぼう)が1700余りの病名を確定し診断法を整理して中医学の古典となった『諸病源候論』には、300近い病気に対して自分でする導引(気功法)で治療していく方法が書かれています。以下、そのほんの一部を初心者向けにアレンジしてご紹介いたします。

腕組みをして思いっきり
上げるという発想が新鮮

腕組みをして中指を肩にある肩井(けんせい)というツボに当て、吸いながら肘(ひじ)をいっぱい上げ、吐きながら下ろします。あごを上げてのけぞっていますが、手を上げるときは少し首が前に寄り、下ろすときに腕と引き合うように更にのけぞります。無理にのけぞると頸椎に悪いと言われますが、腕組みでそれなりに肩、首の筋肉が緊張して守っているようです。

頭



目

目の奥は前頭葉や頭の
血行にも関係してきます

人差し指、中指、薬指をまぶたに当てて、吸いながら軽く押し、吐きながらゆるめます。目の血行をよくし、目の奥のリンパ液の停滞を改善し、目をはっきりさせ疲れ目を改善します。網膜に傷のある人は、むろん控えめに。眼は意外にホコリが入っているので、水で洗ってから行うと効果的です。私は竹塩の薄い溶液でしています。



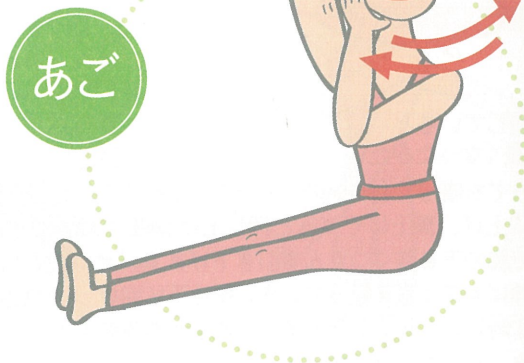


無理な牽引はいやでも
自分でするといい気持ち

あごの骨に親指を当て、他の指を耳の前に置いて息を吸いながら押し上げていきます。そのままどとのけぞってしまうので、同じ力であごを下に引くようにすると、首と背中上部の脊椎の間があくようにストレッチされ、のどの緊張も抜けていきます。

ほほ
頬のリフトアップも
ついでに兼ねてます

左手を右頬に当て、右手は頭の右側に当て、息を吸いながら首を左にまわして左斜め上方を見、右手はそれに協調して右に引き、左手はそれら逆らって右上方に軽く引いて顔の皮膚を引っ張るようにします。吐きながらゆるめます。反対側もします。

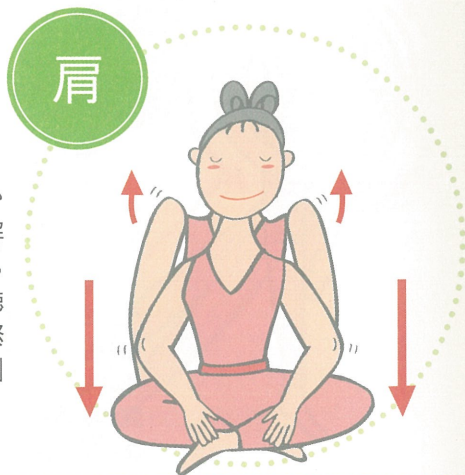


有名な亀呼吸の簡略版
洗脳服気とも呼ばれてる

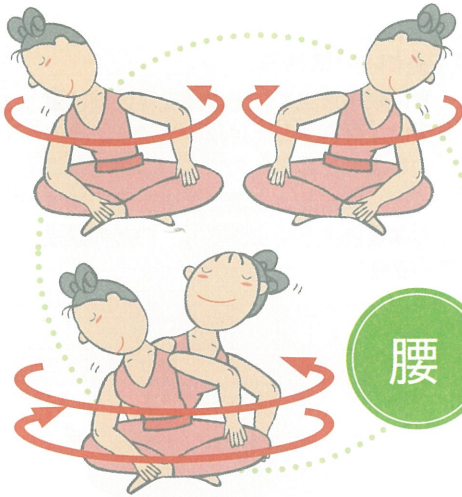
首を前に落としながら吐き、あごを上げてのけぞりながら吸います。胸上部と背中上部、首の緊張を取り、肺、心臓の余分な緊張を取るのにも役立ちます。延髄が伸びたり縮んだりすると、視床下部が刺激されると同時に胃につながる迷走神経が活性化してリラックスします。

ゆるむにはいったん緊張
させてわかりやすくする

肩を上に取り上げて息を吸い、吐く息で下ろします。わざと緊張させてからゆるめ、ゆるんだ状態を筋肉に理解してもらうための方法です。肩を持ち上げる肩甲挙筋は、脳の言うことを聴く優等生で思考が緊張すると一緒に緊張してしまいます。「肩の荷を下ろす」と思考の緊張もほどほどになります。



疲労回復エクササイズ



腰

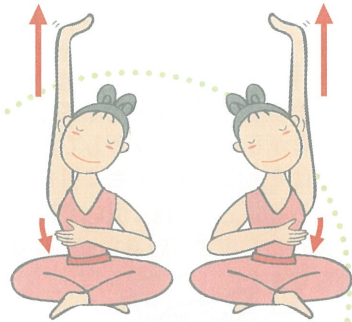
いつにない仕方で伸ばされる
脇・腰が快感です

坐ってあぐらをかいた状態から、あるいは立って足をやや開いて腰を落とした姿勢でします。両手を膝に当てて上体を前に深く倒して息を吐き、吸いながら顔と上半身を左にひねって右腰を伸ばし、吐きながら真ん中に戻り、吸う息で起きあがります。反対側も…。腰をストレッチし緊張をとります。

繰り返していると
腕が長くなったみたい

立っても座ってもいいのですが、左手を頭のうえに上げ、真上にぐぐっと押し上げる時に、右手で脇の下を強くつかんで引き下げます。上げて伸ばす間は息を吸っていき、手を下に向ける時に吐きます。下りてきた左手が右脇をつかみ、右手を上げていって、また上下に引っ張ります。

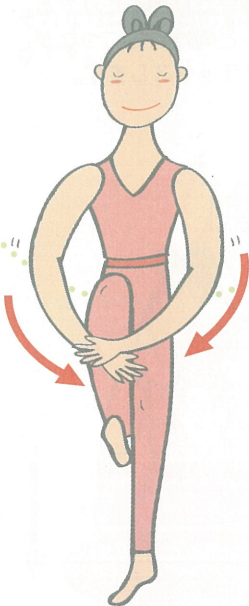
腕



膝

歳を取ると片足立ちが…
なんて言ったら、自分も

立ったまま左膝を引き上げて両手で抱えるようにし、息を吸い、吐きながら下ろします。全身のバランス感覚を鍛え、足腰膝を鍛錬します。膝のていねいなマッサージと併用すると効果的です。立ったままやりにくい時は、どこかに捕まったり、寄りかかったりしながらゆっくりとやってみましょう。

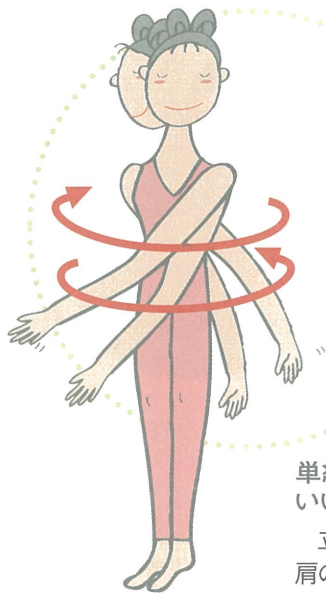


足首のぐるぐる回しを
併用すると効果的

足を伸ばして坐り、両手はにぎって腿の上におき、足をできるだけ内側に倒してつま先を向き合わせ、かかとを外に向け、何呼吸かしてからこんどは足先を外に向けていっぱいにかき、また何呼吸かします。足の疲れを取り、疲れを取るだけでなく、首、肩、背中痛み、こわばりなどに効果があります。

足





全身

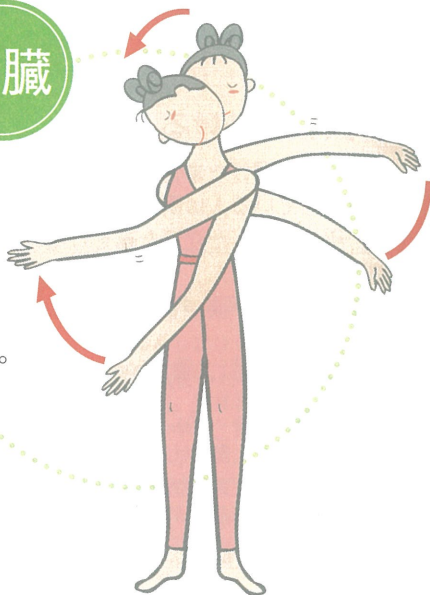
早いひねり運動もいいのですが、ゆっくりも面白い

全身をゆっくりねじる運動。立ったまま上体を左にひねっていき、右手を左に、左手は背中まで右方向にできるだけ伸ばすようにします。息を吸って最大限までひねり、吐いてもどします。ゆっくりと左右交互にします。雑巾をしぼるように全身をねじってすべての経絡を通し、気血の流れをよくします。

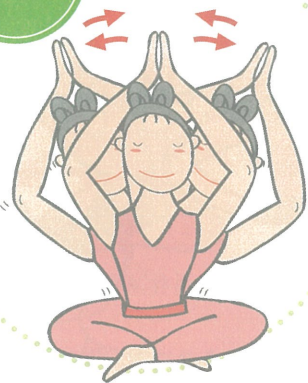
単純ですが、こんな気持ちのいい運動があったとは

立ったまま片手を前に、片手を後に肩の高さで思い切り伸ばして、顔は伏せて下を向き、息を吸います。吐きながら下に落とし顔は正面を見ます。肩と背中、心臓の周辺の緊張を除きます。思いきりといってもむやみに力まず、自分の限界と思うところから、ちょっとだけ伸ばして、限界が広がる感じを楽しみます。

心臓



肺



やっていると腕が曲がってくるので、また伸ばします

両手を頭の上で合掌して、息を吸いながら手先を左に曲げていって右脇胸をストレッチし、吐きながら真ん中に戻します。次に右に曲げて左脇胸を伸ばします。坐っていてもできますが、立って右に重心を移しながら左に曲げるようにした方がよく伸びます。肋骨を開く呼吸法です。

腸

腹筋で腸をもむのがいちばん安全で効果的です

便秘の時のやりかた。仰向けに寝て両手を頭の後に組み、お腹に意識を集めながら首だけを起こして足の方を見ます。この時にゆっくり吸って息を止めます。頭を縮めて最大限まで力を入れてから吐いて頭を下に戻します。状況によって回数や長さをふやします。



疲労回復 エクササイズ

首のリラックス エクササイズ

パート別

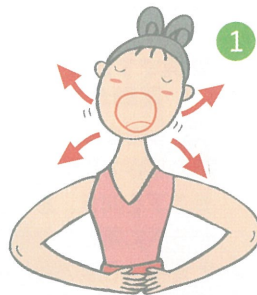
ひとりで
できる



体がゆがみやひずみが生じると、疲労や病気が発症します。
この原因には、首の緊張がたいへん関係しています。首は、頭と背骨をつなぐ体の中枢です。無理な使い方や過度の緊張で首に負担がかかります。首がゆるむと、体は自然と元気な方向に働き始め自然治癒力も高まります。

① 大口をあける

大きく口を開けたまま鼻で呼吸をして、ぽかんとします。緊張している人は例外なく歯をかみしめているからです。引き締まった立派な顔をしたと思っているうちは緊張がとれません。ソファによりかかって頭を背もたれに預けた状態が楽ですが座ったままでもかまいません。



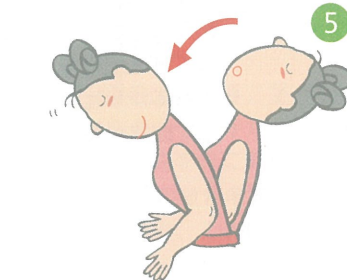
② あごを横に動かす

前項の姿勢から、あごを大きく開けたまま、下あごを左右にがくがくと動かしてみます。慣れないとやりにくいものですが、だんだん気持ちよく動くようになります。あごがはずれそうという人もいますが、よほど無理な力を入れるのでない限り、はずれることはありません。



③ 首を前に落としてうなづく

あごを前に出して体を前にもって行き、あごを引いて体を戻してきます。ゆっくりと前後に繰り返します。眠たくて「船をこぐ」ようにして動いているのですが、あごを回転するようにすると首の力がだんだんに抜け、背骨がだんだんと波打つようになって良い状態になります。



④ のけぞって「いやいや」をする

同じ姿勢から口を開いたまま首を左右に軽く振ってみます。力を入れずに首を遊ばせるようにします。首筋の筋肉がほぐれやすくなって胃に通じている迷走神経が働きだして胃が元気になります。体が緊張状態からゆるんだ状態に持っていくには首ほぐしが決定的な条件です。

⑤ 脳を洗う呼吸

首を前に落として口から息を吐き、鼻から吸いながらあごをあげてのけぞっていきます。のけぞって吸う時に新鮮な空気が直接脳に入ってきます。吐く時に脳の中の汚れが全部出ていくようにイメージします。無理をして息を詰めないように気持ちのいい範囲で繰り返します。

背骨ゆらし エクササイズ

パート別

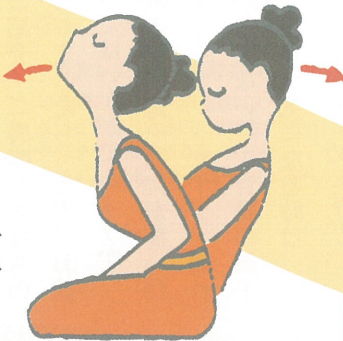
ひとりで
できる



背骨ゆらしとは、座ったままで背骨を波打たせていく方法です。手も足も使わないので「だるまん」とも呼んでいますが、もとは「臨済の七支坐」といわれていて、座禅の準備運動のようなものです。背骨を整えて座れば楽し効果も高いということでしょう。

1 主に呼吸器系に作用する 前後ゆらし

あごを前に出して前へ、あごを引いて戻って…の繰り返しです。首の力がうまく抜けていくと、だんだん背骨が波打つような感じが出てきます。だんだんに胸が楽に、呼吸が深くなるようにして行って、その気持ちよさを味わいながらして行って下さい。



背骨ゆらしはなぜいいの？

背骨ゆらしはリラックスの王道で腰や背中、肩のストレスと結びついた慢性疲労、無意識の緊張をほぐします。その中で、背骨のゆがみをおのずからバランスよくし、短期の過労による急性の疲労も、長年からしみついてきた構造的疲労も解決していくことができます。



2 主に消化器系に作用する 左右ゆらし

ススキが風に吹かれるように、海の藻のように…自分が持ちやすいイメージでゆったりと揺れて下さい。軽く目をつぶって、自分の体中の変化に意識を集めていきます。首がどんなふう気持ちがいいか、腰がどんなふうほぐれていくか確かめながら動きましょう。



3 主に泌尿器系に作用する 右まわし・左まわし

尾骨をもってゆっくり振られていくような感じです。前から右、後ろ、左、そして前へのゆったりとした動きです。この動きは、短い時間でも心と体を休ませることができますが、時には自分の気に入った音楽で長い時間やってみることもおすすめします。反対も回します。



疲労回復
エクササイズ

●お知らせ…津村喬さんのご協力により、津村さん手づくりの「背骨ゆらしテープ(2100円・送料別)」を小社で販売いたします。カセットプレーヤーで聴きながら、津村さんの語りのままに体を動かすことでリラックスできる、おすすめ品です。