

健幸タイム



たったの1分で、誰もが健康になれる！
しかも、とても簡単で、よく効く
「1分間でできる健康法」を紹介します。



今月の1分間健康法

**ワカメのようにゆらゆら動く、
全身のバランスが調う**

〈主な効果〉

からだの歪みが改善する 骨粗しょう症の予防・改善
自律神経のバランスが調う
〈特にこんな人へオススメ〉
ストレスを感じやすい 首や肩がこっている
朝までぐっすり眠りたい 低血圧・高血圧 便秘・下痢
何となく元気が出ない・やる気が出ない

不調な箇所は固い？

からだのどこかに不調を感じているとき、その箇所はたいてい固くなっています。

不調な箇所は固い。だったら、やわらかくしたらいいんじゃない？ というのが、この健康法です。

じつさい、体調がよいときのからだは、どこにも偏った力が入っておらず、リラックスした自然体。こうした状態を意識的につくることで、不調な箇所を改善してしまおう、というわけです。

「ゆらゆらワカメ体操」は、新体道創始者の青木宏之さんが考案した「動く瞑想法」。

体力づくりのため、大学に入ってから始めた空手で、短期間のうちに流派最高段位へと推挙されるまでになった飛躍的な伸びの理由は「からだからムダな力を抜くこと」瞑想によって無の状態になること」という、師匠から授かった2つの教えだったそうです。

「力みのない、無に近い状態」が、もっともからだの能力を発揮できる。

自然の摂理に適ったこの状態は、そのまま健康の秘訣でもあります。

ゆらゆらワカメ体操

もともとは武道の激しい稽古の末に生まれた産物のため、本来なら二人一組になっておこなうのが理想ですが、一人でおこなっても十分な効果が実感できます。



①足を肩幅くらいに広げて立ち、肩の力を抜いて、その場で数回ジャンプします。

飛びごとに、からだの力みがほぐれていくようなイメージです。

②からだの力みがほぐれたら、そのままさらにリラックス。

膝を自然な状態に軽く曲げ、海の中で揺れているワカメになった気持ちで、ゆっくり、ゆらゆら動きます。

③「ソツは、あまり考えず適当にやること。

いちばんリラックスできる、気持ちのよい揺れかたでおこなってください。

二人一組の場合は、一人が海の中のワカメ、もう一人がゆらゆらとゆらめく海の水、というイメージで、海の水になった人が、ワカメの人の肩や胸部、腹部、腰など、からだの一部をスーツと通り抜けるように、ゆるやかに押します。ワカメの人は、海の水にゆられるように、全身の力を抜いてからだを任せます。

からだの歪みが調って氣の流れがスムーズになるので、風邪の引き始めにも有効です。

風邪は、からだの歪みを調えようとする自然治癒現象の一つ。

からだがゆるんでいけば歪みの是正もスムーズにおこなわれるので、風邪もスムーズに経過してくれますよ。

こころがゆるむと、からだもゆるむ

「許す、と緩(弛)ますは、同じ語源。だから、許すとゆるむんです。」

宇宙の法則などについてたくさん著書を持つ小林正観さんの言葉です。

こころとからだはつながっていますから、なにかを許すことでこころがゆるむと、からだも一緒にゆるみます。

からだかゆるむと、血流がよくなって自律神経のバランスが調います。

その結果、体調がとってもよくなる。

体調がよい状態だところも寛大になっているので「ゆるせる」範囲も広がるという、よい循環ができていきます。

ゆるす＝ゆるむ＝健康。

ゆるすことは、健康の極意でもあったんですね。

参考文献

『医者いらずになる1分間健康法』帯津良一・鳴海周平著ワニプラス

最新刊!!

目覚めた魂

あなた自身が「パワースポット」になる方法



月刊100万アクセスの「天下泰平」ブログと、スピリチュアル旅行記「魂の紀行」のコラボレーションが実現!! 「新しい時代」に向けて、一人一人がパワースポットになる方法をお伝えします。

発行：株式会社ワニ・プラス

定価 **1,512円**(税込)

お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。

鳴海周平プロフィール



北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイストとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』(帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食』の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著) (すべてワニ・プラス) など。近年は、アースヒーラーとしても世界各地を巡礼。旅の記録をブログ「魂の紀行」で発表している。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>