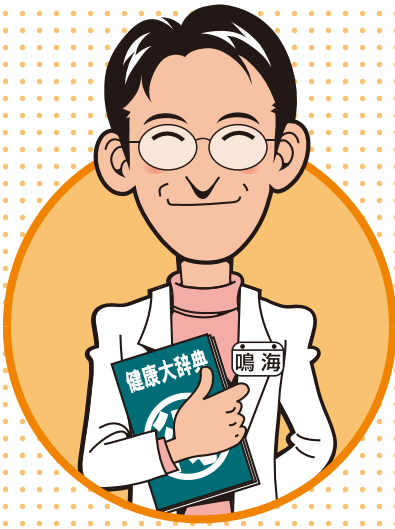


# 健幸タイム



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

ただ、ぼーっと空を見上げるだけで、  
自然治癒力が働きます

〈主な効果〉

- 体内リズムが調う
- こころとからだのバランスが調う
- 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
- なんとなく体調がよくない
- 気分が晴れない 元氣が出ない
- やる氣が出ない
- なんとなく情緒が不安定

人のからだは  
宇宙のリズムを奏でている

ただ、ぼーっと1分間、空を見上げるだけで、  
なぜ体調がよくなるのか？  
それは、私たちが自然界の摂理によって生か  
されている存在だからです。

人の呼吸数は1分間に約18回。これは、水の分  
子と同じです。

これを倍にした36は、人の体温。さらに倍の72  
は心拍数と最低血圧値、144は最高血圧値の目安。  
288は赤ちゃんが子宮の中にいるおおよその日数  
です。  
人のからだは、自然界と同じ宇宙のリズムを  
奏でているんですね。

さて、そんな自然界の一員である私たちは、い  
まどんな環境で暮らしているでしょうか。朝起  
きるとすぐにテレビをつけ、電子レンジで調理  
したものを食べ、石油原料でできた化学繊維の  
衣服を着て、携帯電話の電波などが飛び交う電  
磁波の中で生活をしています。とても自然界の

摂理に近い環境とはいえないでしょう。

こうした、自然の摂理から遠ざかった環境で  
慢性的なストレスを受けている私たちは、知ら  
ず知らずのうちにこころとからだのバランスが  
調うづらくなっています。

「なんとなく体調がよくない」「やる氣が出ない」  
「気分が晴れない」といった症状の原因は、少な  
からず現代の生活環境にあるといえるのではな  
いでしょうか。

宇宙のリズムに同調する方法

とすると、解決策は「自然界の摂理＝宇宙のリ  
ズム」に同調すること。

そして、そのもっとも簡単な方法が、いちばん  
身近な自然である「空や雲」を「ただ、ぼーっと見  
上げる」ことなのです。

流れていく雲を眺めていると、だんだん氣持  
ちが落ち着いてきます。

そして、呼吸も深く、ゆっくりなリズムとなっ  
ていることに氣づくでしょう。

呼吸は自律神経とつながっていますから、体  
調が調うのもあたりまえなのです。

この健康法の「コツ」は、なにも考えないこと。

自然界の分身である「自分」は、ただぼーっと  
空を眺めるだけで、宇宙のリズムにどんどん同  
調していきます。

自ずと然るべき状態になると書いて「自然」。  
人もまた、自ずと然るべき健康体に戻ってい  
くのです。

①立ったままでも、椅子に座っていてもかま  
いません。もちろん、寝転んでいてもOK。力を  
抜いてリラックスします。

②ラクな姿勢で、空を見上げます。  
ただ、ぼーっとしていてもいいし、流れる雲を

眺めていてもかまいません。  
なるべくなにも考えずに、ただひたすら、ぼー  
っと空を見上げてください。  
③まずは、1分間を目安に始めてみましょう。  
慣れてきたら、心地よさを感じるままにおこ  
なってください。



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

医者いらずになる  
「1分間健康法」



いつでもどこでも1分間でできる選りすぐりの  
健康法が満載。全17項目イラストつき!!

〔著〕 帯津 良一 発行：株式会社ワニ・プラス  
鳴海 周平 定價 830円+税  
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。健康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/>