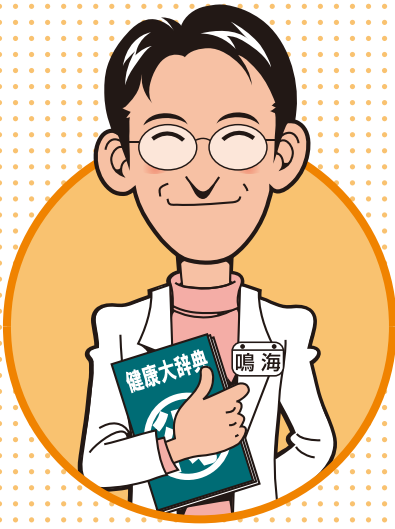


健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！
とても簡単で、よく効く「1分間でできる
“脳活”法」を紹介します。



1分間、 全身をゆるめる

老化は硬化？

からだのどこかに不調がある場合、たいていその場所は硬くなっています。

例えば、胃の調子がよくないと感じる時は、みぞおちの背中側が凝っていたり、腰に痛みがある場合は、腰全体が硬くなっていたりします。そんな時は、その箇所を揉みほぐしてあげると、すいぶん楽になるものです。

加齢に伴うからだの不調にも、同じことが言えます。「老化は硬化」とも言われるように、からだのあらゆるところが硬くなってくることで、年齢による不調の大きな要因でもあるのです。

からだを柔らかく保つために

だったら、からだを柔らかくしたらいいんじゃない？という健康法が、ワカメ体操。新体道創始者の青木宏之先生が考案した「動く瞑想法」です。

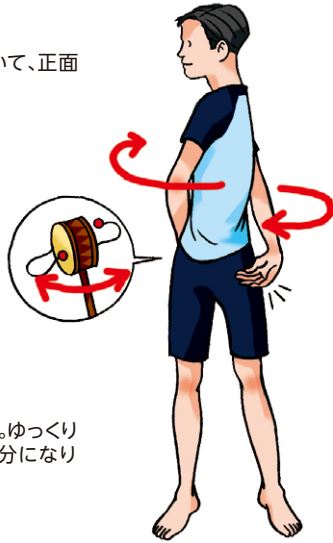
青木先生は大学時代、体力づくりのために始めた空手で、師匠から教わった「からだからムダな力を抜くこと」「瞑想によって無の状態になること」という2つの教えを実践し、短期間のうちに流派最高段位へと推挙されるまでになった経験から、「力みのない、無に近い状態」が、いつでも再現できるこの体操を考え出したのだそうです。

ワカメのようにゆらゆら動くことで、柔らかさ(＝若さ)を保つことができますよ。



- 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。飛ぶごとに、からだの力がほぐれていくようなイメージです。
- 2 からだの力がほぐれたら、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 コツは、あまり考えずに適当にやること。いちばんリラックスできる、気持ちのよい揺れ方でおこなってください。

時間があつたらもう1分 でんでん太鼓体操



- 1 両足を肩幅程度に開いて、正面を見ます。
- 2 からだの中心線を軸にして、両腕を左右に巻きつけるようにひねります(でんでん太鼓のイメージで)。動きのリズムに同調させるように、呼吸を自然に合わせます。
- 3 左右にひねって1セット。ゆっくり20セットおこなうと1分になります。

鳴海周平 プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなうエヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、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』『死ぬまでボケない1分間“脳活”法』(共に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・プラス刊』などがある。

エヌ・ピュア公式サイト

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

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

いつでもどこでも、誰でも、誰でも、簡単に1分間でできる「脳」にいい習慣をわかりやすいイラスト満載で解説しています。

死ぬまでボケない
1分間“脳活”法

帯津良一 × 鳴海周平

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

著者紹介

毎日1分！カンタン“脳活”
この1冊で、もう認知症も怖くない!!
死ぬまでボケない
1分間“脳活”法

帯津良一・鳴海周平 著
(ワニ・プラス)

定価 950円(税込)
発行:ワニ・プラス

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。

参考文献
『死ぬまでボケない1分間“脳活”法』帯津良一・鳴海周平著(ワニ・プラス)

でんでん太鼓になったようなイメージで、からだをねじりながら柔らかくします。もともとは、導引法の「スワイショウ」の動きで、背骨を回しながらの呼吸法。スワイ(ポーンと放り投げる)ショウ(手)の名前のとおり、手を放り投げるようにしておこないます。筋肉が収縮と弛緩をリズムよく繰り返すことで、心身のバランスを調えるセロトニンも分泌される、お勧めの健康法です。