

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を高めよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第 52 号 1 月 1 日

http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222



謹賀新年

皆様お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます
本年もどうぞよろしくお願いいたします

酉年は騒がしいとか、あなた様には 1 年を通して穏やかでありますよう
陰ながら全力サポートいたします。
心と体のバランスがとれた体作り、今年を目指していきましょう！



自分の感情や行動を自分でコントロールする。物事をそのまま受け入れる丈夫でしなやかな心を育てませんか？ そのためのいろいろな情報を提供して参ります。
何が起きても自分は大丈夫。その気持ちこそが自分を信頼する心を育て、他者を信頼することにつながり、豊かな人生を創造していくことになると信じます。

心の筋力をアップさせましょう

自分が今、何に注意を向けているのかを意識する、豊かな心を育てるためのトレーニングを紹介します。
良い悪いの価値判断を無意識にした経験はありませんか？ 無意識にすることは心の力が弱いと考えられます。
力を鍛えるために「呼吸法」や「首回し」で自分の体の状態を知り、細やかに注意を向けるトレーニングを実践しましょう。

大切なことは・・・回数や動きではなく**体の反応や変化に注意を向け続けること。**

“心ここにあらず”の状態になったら、すぐに**体に注意を向け、これを繰り返すこと**が
“心の筋力アップ”につながります。

呼吸法

意識したところに注意をどめて心の筋力を鍛える

両足が床にしっかりと着くように座り、背筋をほどよく伸ばす。手は太ももの上に置き、視線を前方斜め下に落とすか、目を閉じる。鼻先に注意を向け、呼吸を意識する。目安は20分だが、気分や状況に応じて時間を決める。

体の感覚から注意がそれていることに気づいたら、それが心の性質で、そういうものなんだと思いやりをもって受け取る。例に注意が動いたかを心のノートにメモし、呼吸に注意を戻す。

鼻部に注意を向けてもOK
息を吸った時の皮膚が引っ張られる感覚、吐く時の皮膚がゆるむ感覚を味わう。



意識の向け方

息を吸いながら
空気が鼻を通る時の
冷たさを味わう

空気がのどを
通って肺に入る
感じを味わう

吐く時は肺からのど、
鼻を通る時の空気の
あたたかさを味わう



意識の向け方

皮膚のハリや痛み、
気持ち良さなど、
反応や変化を味わう

首回し

体の感覚に注意を向け続けて、豊かに情報を得る訓練

1回に1分ぐらいかけるように、ゆっくりと自分の頭の重みで首を回す。反対方向も同様に行う。

気持ちいいのは良い・凝っているのは悪いなどの評価をせず。「こんなに凝るほどがんばっているだね」「次はどんな感覚になるだろう」など思いやりと好奇心をもって体の感覚をじっくりと味わう。

皆様に爽やかな風が今年も吹きますように



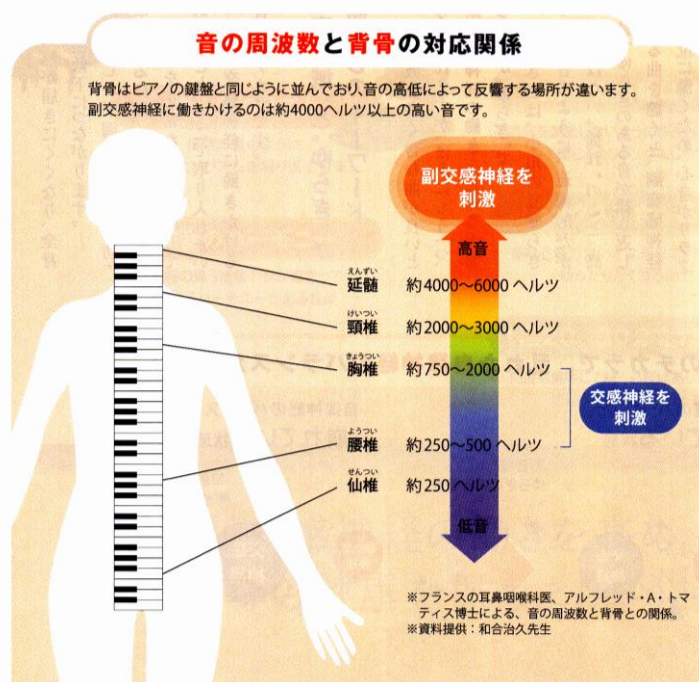
副交感神経に働く音楽のチカラ

音楽には心を豊かにするだけでなく、心身の不調を招くストレス対策に役立つことが、近年の研究によって明らかになってきました。注目は生命活動をコントロールしている自律神経の副交感神経に働きかけて、バランスを整えてくれるチカラ。

音楽は“聴くサプリ”

音楽には三つの作用があります。

- ① 心理的な作用。懐かしい曲を聴くと当時を思い出し穏やかな気分になった経験はありませんか？
- ② 人と人をつなぐ社会的な作用。校歌や応援歌を皆で歌うと、団結力が強まり距離感が縮まります。
- ③ 生理的な作用です。音楽の好き嫌いとは関係なく、体に良い変化が表れる音や曲が分かってきました。その特性を応用し不調の予防や改善に役立てようという考えが「音楽療法」だから“聴くサプリ”と言えます。骨盤矯正や全身バランス整体で背中に触れたり押圧をかけたりしています。背中に自律神経があることをお話ししていましたが下の表を見れば納得していただけますね。



様々な不調には音楽で！

自律神経は、交感神経と副交感神経が交互に切り替わり**同じレベルで働くのが理想的**。しかし副交感神経の働きは加齢やストレスにより低下する為、交感神経だけが強く働くアンバランスが生じ、様々な不調を招くケースが多いのです。大きな理由は交感神経ばかりが優位な状態が続くと免疫機能が乱れ、血管や内臓に炎症が起きやすくなります。結果血圧の高い状態が続き、血管の老化、血流も悪くなり、体に栄養や酸素が届きにくくなり、全身の機能低下につながります。こうした不調や病気を予防・改善するには、自律神経のバランスを正常な状態に戻すこと。だから副交感神経に働きかける“音楽のチカラ”をお勧めいたします。ご自分で出来る簡単な一つの方法ですよ。

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン