



まっほっくり通信

お久しぶりです。今年も皆さまの“健幸”のお手伝いができるように
施術はもちろん通信・ブログも頑張りますのでよろしくお願いします！
さっそく健幸についてお話ししましょう！

健幸の極意は〇〇にあり?!

僕の思う健幸とは、『やりたい事・遊びを我慢せずやって、美味しく食事をいただきぐっすり眠る事』 美味しい物を食べたり、遊んだりするには“元気な体”が必要!!

元気な体は元気な細胞から成り立ちます。細胞を作るには酸素と栄養が必要。そうです! 『深く呼吸をして、栄養のあるものを食べればいいんです!』

息も食事もしてますよ・・・と思うでしょ??

ですが呼吸は浅くなり、食べても栄養が吸収されず、だんだん代謝が落ちていく・・・
っていう方がほとんどなのです。気をつけてるのになんで?って思った方!

胸いや、お腹に手を当ててみてください、それが答え・・・便うんちです。



古くて不要な物がたくさんあれば新しいものは入ってこれませんよね?
栄養を取り入れ新しくするには、まず出す事が不可欠!!

健幸の極意は出す力“排泄力”なのです

排泄力をUPさせよう!



排泄力UPの基本は体をほぐし、よく噛んで食べる、呼吸を整えること。

● 深く呼吸



お腹を使い呼吸することで横隔膜が動き腸をマッサージしてくれます。

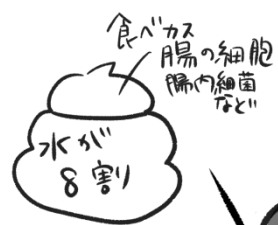
● よく噛む



食べ物を細かくし、唾液の消化酵素と合わせ胃腸の負担を減らしてくれます。

● 体をほぐす

血液やリンパの滞りを快善し
しなやかな体を取り戻しましょう!



便や息には水分が含まれます。不足すると排泄力低下につながる。水分補給も大事!



呼吸を整え腸マッサージ

横隔膜で
マッサージされるよ!



そのまま息を止める
(約3秒)

スタート

お腹をへこませながら
細く長く、口から息を
吐ききる (約8秒)

イメージしながら



鼻から息を吸う

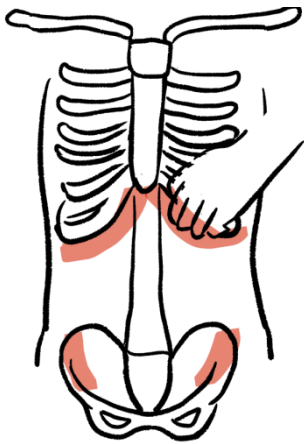
A お腹 → B 胸 → C 脇 → D 背中の順に
空気を入れるイメージ (約4秒)

もっと呼吸をしやすく!



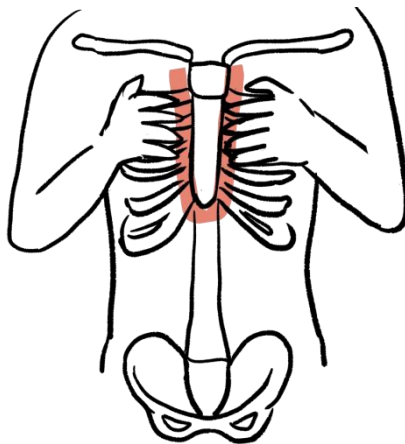
上の呼吸法で動きが悪かったり、膨らむ感覚が
わからなかったところをほぐして、もっと呼吸をしやすくしましょう!

◎ お腹が膨らみにくい



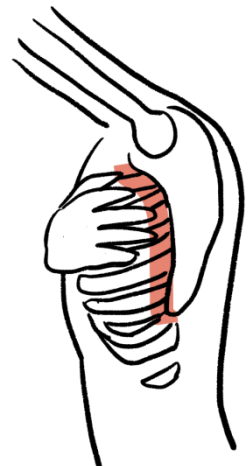
肋骨・骨盤のふちに指を
当て押し込むように骨際を
ほぐす

◎ 胸が膨らみにくい



胸の中心の骨と肋骨の
繋ぎ目に指を当て
中心から外に向かって
ほぐす

◎ 脇・背中が膨らみにくい



肩甲骨のふちに指を当て
肩甲骨と肋骨の間をほぐす

※赤いところはグリグリして痛いですが毎日続けよう!
ほぐす前後で呼吸のしやすさを比べてみてね!