



# 整体ヨーガ通信 2012年3月号

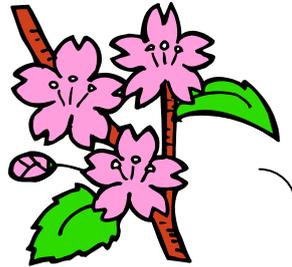
「いっさいの束縛から解放された境地をヨガという。されば不屈の決意と情熱とをもってヨガを実習せよ」(バガヴァッド・ギーター6・20-23より)

春は誕生の季節。芽吹き、生まれ、開く時です。何がなくとも、何だかウキウキ、春うらら。体も生まれ変わるのを待っています。体と心を整え、春の喜びを十分に味わいましょう!

## 【季節のてあて】・・・春のセルフケア。花粉症対策を万全に。

くしゃみ、鼻水などの症状はつらい・・・けれども花粉症は、硬くなった体をゆるまそうとして起こるもの。そこで、対策として次の箇所をケアしてあげましょう。

- ①肩甲骨、首、仙椎・・・手当てや、こまめにゆらしたりするといいでしょう。
- ②目、顔面ツボ・・・2012年2月号のケアがおすすめです。
- ③肝臓・・・やさしく手当てをしましょう。食事も硬くなる原因の一つです。腹8分を心がけましょう。
- ④足首手首・・・手首はブラブラとゆらし、腕の緊張をとりましょう。足湯(2011年10月号参照)もおすすめ。



### ◎花粉症の体の特徴

いくつかの教室で皆さんのお体を見させていただきました。すると・・・

- 花粉症の方の9割は、左肩が右肩より上がっていた
- 左の肩甲骨の動きがよくない・息が浅い・空気の入りが悪い。(これは100%でした。)
- 肝臓が硬い(花粉症だけとは限りませんが)

共通して以上のような特徴があります。40人程度でしたが、実際に同じ傾向があります。

春になると後頭部が開き、次に肩甲骨が、そして腸骨＝骨盤が開いてきます。冬は頭、目が疲れやすい季節。春になると、緊張して締まっていた頭も開いていこうとします。しかし春になっても、まだつかえが残っていると、花粉症のような症状が出るのです。

### ◎こまめにケアしよう!・・・春おすすめのケア

①目のケア・・・目が疲れたと気づいたら、目のケアを。パソコンなどが体に与える影響は本当に大きいものがあります。目の体操、手当て、眼窩押し、顔面ツボ押し(以上は2012年2月号参照)、眉間のしわ伸ばし。毎日やると、本当に体調がよくなってきます。(本来は冬の手当てですが、ここがこわばっていると、春を迎えることができません。現代人にとっては一年中必要かもしれません。)

②合蹠(がっせき)行気法↓・・・足裏を合わせ、少し腰に力が集まる位置が定まったら、足の裏で呼吸するつもりになってください。両足裏がポカポカ温かくなり、気が通ったら、OK。足の位置をずらして3回行います。骨盤の弾力が回復し、若返ります。不妊症にもいいですよ。生理の時にもおすすめです。



③どこでもプランプラン・・・体をゆらすのはどこでもできます。首(特にやさしくしてくださいね)、肩甲骨、腕、手首、背骨、腰、骨盤、太もも・・・と硬いところをゆらしましょう。どこからやったらよいか、わからない人は手首から行いましょう。野口氏も勧めています。またある心理療法家は手首を揺らすと、頭がよく働くとっています。

④楽しい空想・・・春は誕生の季節。子どもの頃に楽しく夢を見るように、楽しい空想をしてみてください。骨盤がゆるんでいきます。すると頭もポカンとできるのです。現代人はこの逆で、コンピューター社会の中、いつも頭がせわしく働き、目が疲れ、本能の力(骨盤の収縮力)が衰えています。骨盤は活力の源です。心身に勢いが出て、潤いや女性(男性)らしさがよみがえります。

⑤ポジティブな言葉・・・積極的な、よい言葉を心がけましょう。ネガティブな言葉が体に与える影響は大きいです。よい言葉を発するだけで、体が変わります。仏教では「身口意」、ヨガでは「思いと言葉と行動の一致」ともいいます。ちなみに、これは成功法の極意でもあります。ある整体の先生の言葉「念・忘・開」とは、自分の願いを念じて、それを一旦忘れる。するとその願いが開花する、という意味です。この「忘」が一番難しいのですが、目の前のことに100%集中することで、それが可能になります。目の前のことにただ目を向けること、今この瞬間に集中することは、ヨガ療法の最大の特徴でもあり、トラウマ解消の方法でもあります。野口氏は同じことを「全生」と表現されています。(先日の「ためしてガッテン」でも、同様のことを取り上げていましたね)

参考文献

「東洋医学セルフケア 365 日」長谷川浄潤著 筑摩書房

「整体入門」野口晴哉著 筑摩書房

## 【今月の「おしえて!」】・・・初心者におすすめの野口整体の本は?

Q. 整体の大家、野口晴哉氏の著作を読みたいのですが、たくさんあります。どれから読めばいいでしょうか?

A. どれもこれも興味深い本ばかりですが、整体の専門的な本もあれば、育児に重点を置いた本、講座の問答集まで、様々あります。初めて読む方におすすめなのは、

①「風邪の効用」(ちくま文庫) ②「整体入門」(ちくま文庫) ③「健康生活の原理」(全生社) です。

ちなみに当院の個人指導では、教室で教科書的に使用している「東洋医学セルフケア 365 日」(長谷川浄潤著、ちくま文庫)を、初見の方にお渡ししていますが、すでに持っている方には、①～③のどれか一冊を選んでもらっています。文庫版は持ち運びに便利ですが、全生社の装丁は野口氏の息吹が感じられ、つい手元に置きたくなってしまいます。他にも「躰の時期」「潜在意識教育」「背く子背かれる親」など、深い内容の本が全生社から出ていますので、どうぞご一読を!

## 【今月の活動報告】・・・シルバー大学で授業を行いました



去る2月14日、小平市主催のシルバー大学(65歳以上対象の、様々な分野を半年かけて学習する市民講座)にて、講師を務めました。テーマは「整体ヨガで健康に!」冒頭30分は講義、その後90分は実技。約60人ほとんどがヨガ初心者の方で、初めは聞きなれない話も多かったようですが、実技も終わって最後は皆さん、澆刺とした活気のある顔をされていました。感想を少しご紹介しますね。

「久しぶりに体を動かし、身も心もさわやかになった。」「日常の身体全体の体操により心身が整い、自然治癒力が引き出され、健康が増進されると感じる事ができた。」

「毎日一部でも継続して体操しようと決心した。」「週1回、いろいろ身体にあった体操をしており、年の割に体が柔らかいと自負していたが、ヨガの深さを感じた。」

発行「整体ヨガ療法研究会」谷口

文責：Nao 監修 Jun

Tel 04-2994-1383

Eメール seitaiyoga@vivid.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.seitaiyoga.com>

ブログ <http://seitaiyoga.blog.ocn.ne.jp>