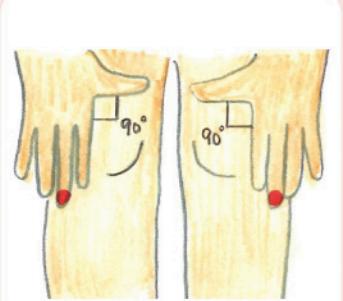


膝裏伸ばし



ツボ押し 足三里(あしさんり)

- 効 果** 足・膝・腰の病気によく効く。胃腸や自律神経のバランスを整え、病気予防や体力増強にもよい。
- ツボの場所** 膝のお皿の上側に親指を置き、人差し指を直角に当てた時、中指の当たる所。
- 刺激の仕方** 両手の親指を重ねて膝のほうに引き寄せるように5秒押し上げ、5秒離すを5回繰り返す。

①



壁に両手をついて立ち、
脚を前後に開く。
鼻から息を吸って準備。

②



後ろの足のかかとを床につけた
まま、両ひじと前の膝を曲げ、
前方に体重をかける。
この時、「あーえーいーおーうー」と
ゆっくり発声しながら、腰を入れて
壁を押していく。

③ 反対側の脚も同様にする。

「ガンコジン・ストレッチ」より



姿勢をよくする3つのあえいおう

母音の「あえいおう」を発声しながらストレッチを行なうと、しっかり発声することで腹筋を使うので、背中が伸びて、よい姿勢になります。
すると、胸郭が十分に広がるので、呼吸が深くなります。
よい呼吸のためにも、普段から姿勢をよくすることが大事です。
「あーえーいーおーうー」は、自分の一番ラクな音程で無理せずゆっくり発声することから始めて、少しづつ大きく長くしていきます。この方法は、呼吸筋の鍛錬にもなります。
また、発声しながら簡単な動きをすることで、より音を響かせ、カラダを内側からマッサージするような効果も得られます。
では、カラダを動かす前にツボ押しから始めましょう。



Q1 なぜツボ押しから始めるの?

Q2 なぜゆっくりなテンポでやるの?

Q3 「あ・え・い・お・う」の順番なの?

東洋医学では、生命を維持するためのエネルギーを「気」といいます。ツボは「気」の出入り口です。ツボ押しで「気」を整え、自己治癒力を高めてスタートしましょう。



呼吸に合わせてゆったりとカラダを動かすと「気」のめぐりが整います。過換気症候群を避けるためにもゆっくりを心掛けましょう。



この順番で発声すると、口の開き方は大→小と順番に変化するのに対し、舌のポジションは、下→真ん中→上→下→真ん中と複雑に変化するので、舌と顔の筋肉の使い方の練習にはぴったりなのです。

