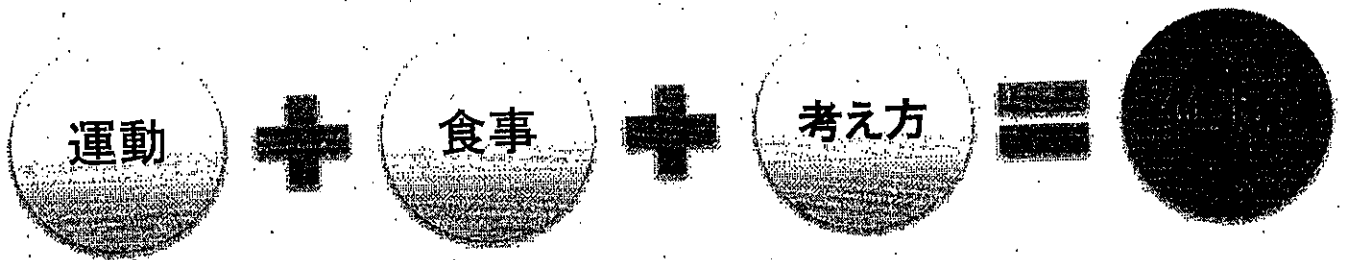


体の不調を改善する ヨガとセルフケアのすすめ

プチ不調 共通の原因は？

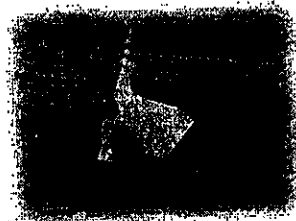
- 筋肉や骨格の凝り
- 自律神経の乱れ
- 基礎代謝の低下

プチ不調改善のための3原則とは？



プチ不調改善のための運動とは？

- 血流を高めるもの
- 背骨を動かすもの
- 丹田を鍛えるもの
- 体質に合ったもの







プチ不調改善のための食事法とは？

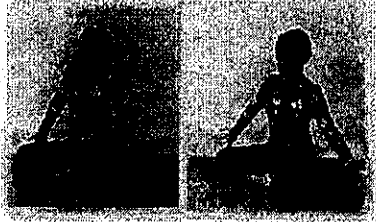
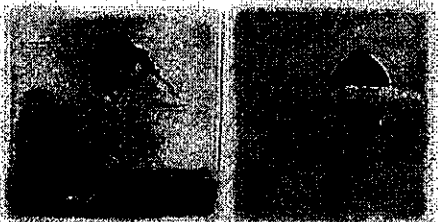
- 食事は腹八分に控える
- インスタント、カフェイン、アルコールをほどほどにする
- 高たんぱく、低脂肪なものを食べる
- 体質に合った食事を摂る



【かんたん&らくらくストレッチ～ウォームアップ～】

<p>1. 背骨ストレッチ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ①両手を頭上で組む ②息を吸いながら背骨を引き上げる ③息を吐いて緩める ④これを5回程度繰り返す 	<p>2. 背骨回し</p>  <ul style="list-style-type: none"> ①両手を頭上で組んだまま、天井に円を描くように両手を回す ②背骨がらせんを描くイメージで右回り&左回りを繰り返す
<p>3. 耳マッサージ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ①耳の上部と下部を持ち、耳全体を上下に揺らす ②そのまま横に引っ張る ★耳を頭から離すイメージで ③そのままグルグル回す ④前後にねじる ★耳全体が熱くなるのを意識 	<p>4. 肋骨内側マッサージ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ①両手の親指以外の指先を肋骨の内側に差し込む ②そのまま肋骨沿いにマッサージする ③余裕があったら、そのまま息を吐きながら上半身を前に倒して更にマッサージ

【かんたん&らくらくストレッチ～肩ケア～】

<p>1. 肩脱力</p>  <ul style="list-style-type: none"> ①息を吸いながら両肩を耳のほうに引き上げる。 ★肩だけでなく肩甲骨ごと引き上げるイメージで… ②大げさなくらいの「ハーー」という吐く息と共に一気に肩を脱力させる。これを3～5回繰り返す。 ★声に出して大げさにすればするほど、脱力できる。 ★一回一回肩や上半身の余計な緊張が抜けていくイメージで… 	<p>2. 肩回し</p>  <ul style="list-style-type: none"> ①後頭部で両手の指同士を組む ②どちらの方向からでもいいので、頭の周りをグルグルと回す ③組んだ手が、後ろを通る際に息を吸い、前を通る際に息を吐きながら、5～10回まわしたら反対まわりも行う。 ★組んだ手が後ろを通る際、特にゆっくりと低い位置を通るようにする ★肩関節、肩甲骨周辺、胸の奥がほぐれるのを味わって…
---	---