

ココロとカラダを整えて幸せな毎日を送りたいと願うあなたにお届けする



ゆるむ通信

—創刊号— 2019/1/1 隔月発行 発行：自然整体ゆるむ

明けましておめでとうございます。
自然整体ゆるむ 院長 須藤孝志です。
昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。

ゆるむは今年で5周年を迎えます。
整体スクールの運営も3年目となりました。
健康という価値を多くの皆様に伝えたいという思いが
ようやく形になってきたように感じています。
これもひとえに皆様のお支えあってのことと
心より感謝申し上げます。

今後も、皆様のお身体とお心を
ゆるめさせていただける様
心をこめた丁寧な施術の実施に
いっそう努めてまいりますので
本年もご愛顧いただけます様
お願い申し上げます。

新年は1月8日(火)より
通常運営させていただきます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

happy new year



今月のゆるむポイント

毎月、自律神経を整えカラダとココロに働きかける様々な方策をゆるむポイントとして紹介します。

今月のゆるむポイントは、自律神経を整える**3：2：15の呼吸法**の紹介です。

皆さんご存知のように自律神経には交感神経と副交感神経があります。

ストレス過多の現代人は交感神経が働きがちです。

そこで、副交感神経を活発化する呼吸法を紹介します。

【3：2：15の呼吸法】

① 吸気（きゅうき）

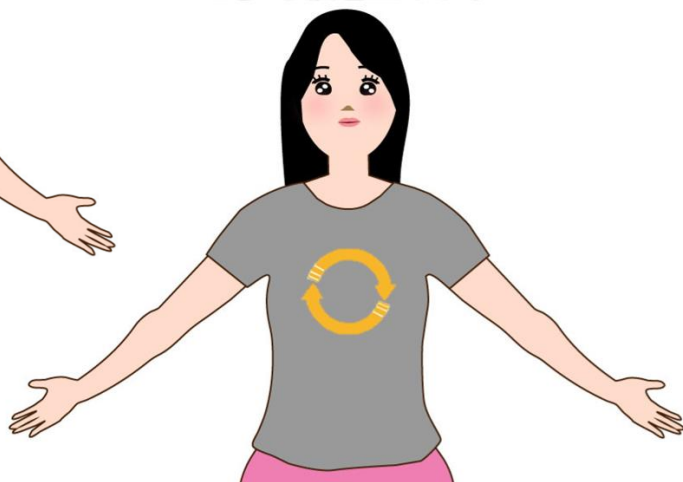
3秒かけて鼻から吸います



胸とお腹を一杯広げます

② 循環

2秒呼吸を止めます

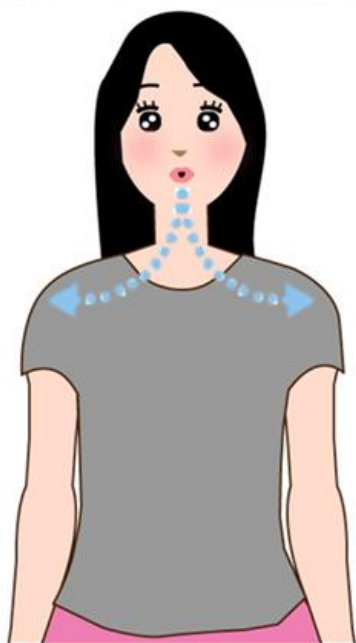


酸素がカラダにしみこむ様なイメージです

③ 呼気（こき）

とってもシンプルな呼吸法です。

15秒かけて吐き出します



口にストローをくわえて吐き出すイメージです

この呼吸法を10回ほど繰り返します。

吸気(きゅうき)は、胸とお腹を一杯広げて吸います。

呼気(こき)は、細く長く吐き出していきます。

最初は15秒かけて吐き出すのが難しいかと思いますが、続けていくうちに慣れていきます。

呼気(こき)の時に

口にストローをくわえて吐くイメージを

持つとよいですよ。

身体の仕組みにより、吸気(きゅうき)より

呼気(こき)の時に副交感神経が働きます。

副交感神経が働くと、体中の毛細血管が広がり血流が改善されます。

肺の毛細血管も広がる為、酸素が血液へとスムーズに入ってきます。

60兆個といわれる体細胞一つずつに酸素と栄養がしっかりと届くようになり、カラダがよみがえりますよ。イライラや緊張もなくなります・・・。

【編集後記】

『自然整体ゆるむ』をご利用して下さる皆様の毎日の健康に少しでも役立つ情報をお届けしたい。

そんな思いでゆるむ通信を発行します。

ご笑覧いただければ光栄です。

最後までお読み下さりありがとうございました。



【1月開院カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	○	開院日	

【2月開院カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	○	開院日	

【ご予約はこちらへ】

06-6857-3923

【整体院HP】



【スクールHP】



【YouTube】



【FB】

