

ココロとカラダを整えて
幸せな毎日をすごしていただく為の



ゆるむ通信

第2号 2019-3-1 隔月発行 発行：自然整体ゆるむ

日ごとに春めいてまいりましたが、お身体の調子はいかがでしょうか。

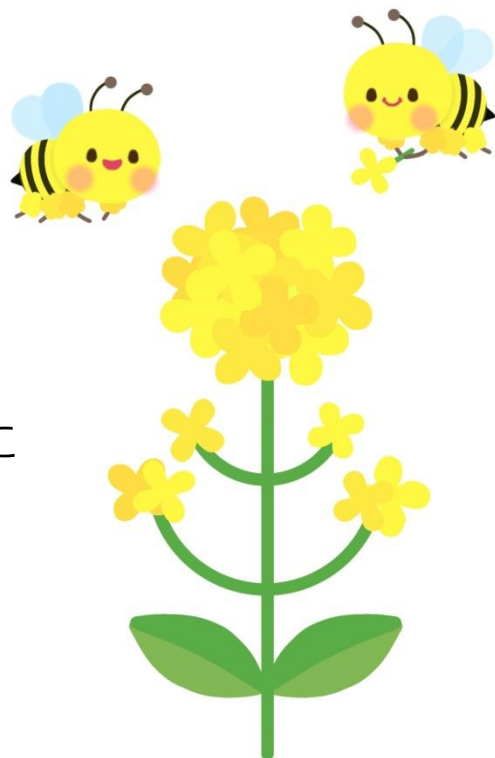
春は、木々が芽吹き、動物たちは動き回りだし、人間も活発に動き出せる時期です。

しかし、春は天候も生活も大きく変化する時期です。自律神経の乱れがちの方は、春バテと言われる身体の重だるさを感じる時期でもあります。

今月のゆるむポイントは
そんな春バテ時期の乱れた
自律神経を整える自己療法を
紹介します。

紹介するのはインドの伝統医療
『アーユルベータ』で重用され
ヨガの秘法とも言われる脳神経に
強力に働きかけるメソッド
『**ブラマリ呼吸法**』です。

とってもスッキリするので
是非、お試しく下さい！



今月のゆるむポイント『ブラマリ呼吸法』

【由来】

ブラマリとはサンスクリット語で、蜂の（羽根の）音という意味です。

この呼吸法の脳に響く音が蜂の羽音に似ている事から

Brahmari Pranayama

ブラマリ プラナヤマ

蜂の羽の 呼吸 と言われているそうです。



【やり方】

- ① 背筋と首を真っ直ぐにし姿勢を正します
(立っても座っても結構です)
- ② 両手の人差し指で耳に栓をします
- ③ まぶたを閉じます
- ④ 大きく鼻から息を吸います
- ⑤ 口を閉じ奥歯を軽く噛みしめて「ん～」と発声します (なるべく長く発声する)
- ⑥ 一番響く位置に人差し指の圧力を調整します
- ⑦ 一番響く位置に噛みしめの圧を調整します
- ⑧ ④～⑦を繰り返します
(2～3分で効果が期待できますが、10～15分やると更に効果的です)

【効果】

- ・ イライラの除去
- ・ 集中力UP
- ・ 頭痛の緩和
- ・ 耳鳴りの緩和
- ・ めまいの緩和
- ・ 眼精疲労の緩和
- ・ 自律神経の安定



【作用のしくみ】

目をつぶり視覚信号を閉ざし、耳に栓をする事により他の音を遮断し、骨伝導により『ん～』の音(低周波振動音)を聴覚神経をはじめ脳全体に伝えることにより脳神経が安定化します。

梅が見頃を迎え桜の便りも耳にする季節となりました。
暖かくなると血流は良くなり身体は楽になるはずなのに『なぜか調子悪い・・・』と感じる方は春バテかもしれません。

大事に至る前に早めのメンテナンスで楽しい春を迎えましょう。

ゆるむはGWも隔日で開院いたします。

お気軽にご相談下さい。

皆様の健やかな日々をお祈り申し上げます。



【3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					

【4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			○	開院日	

【お問い合わせはこちらへ】

☎ **06-6857-3923**

✉ shizenseitai@yurumu.space

【整体院HP】



【スクールHP】



【YouTube】



【FB】

