

「『ビリビリ感電体操』を実践しよう！」

現代の私たちは、常に（ストレスによる）悪い緊張をして、無意識にも首、肩、腰などが、ガチガチになっています。姿勢も悪いため、血液の循環も悪く弱い胸式呼吸では、全身に“氣”を流すことはできません。

全身を揺らし、震わせて、刺激を与えて血液循環やリンパの流れを促進させましょう。

さあ、それでは皆さん、一緒に「ビリビリ感電体操」を行いましょう。

まずは全身の無駄な力を抜いて立ちます。イメージとしては、全身をリラックスさせて立っている状態から、身体の“ある部位”を、まるで“ビリビリビリ”と感電してしまったように痙攣させていくのです。呼吸は、「アアアア」と吐きながら、震わせていく。

もちろん、椅子に座っても、仰向けになって行っても行えます。

1. 震わせる部位 【10通り】

- ①右肩から右手指先まで
- ②左肩から左手指先まで
- ③右脚（つま先まで）
- ④左脚（つま先まで）
- ⑤上半身
- ⑥下半身
- ⑦体の右半分
- ⑧体の左半分
- ⑨頭部（首から上）
- ⑩全身

2. 効果

- ①全身の血行を促進させ、血栓予防
- ②リンパの流れを促進させ、毒素を排出
- ③緊張を取り除き、リラックスさせる
- ④全身、特に下半身のむくみをとる
- ⑤脂肪が燃焼され、肥満を改善させる
- ⑥首、腰の歪みを取り、全身の活性化
- ⑦体温を上げ、「免疫力」を高める

- ⑧「脳」への刺激により、認知症予防
- ⑨糖尿病やその予備軍の状態の改善
- ⑩新陳代謝を促進させ、細胞を若返らせる

3. 実施時間について

最初は、（部位毎に）5秒くらいからはじめ、だんだん長くしていく。
震わせる部位①～⑩までを順番通りではなく、ランダムにも行っていく。

4. 応用（みんなでやりましょう）

一人ではなく、複数で実践すると、より楽しいでしょう。

[例]

- ①リーダーを決めて、「ある部位」を発言し、全員がその部位を震わせていく。
- ②一人ひとり、順番に「ある部位」を発言していき、全員がその部位を震わせていく。
- ③発声する人以外、その人を丸く囲むように立つ。まるでゾンビのように迫り、発声する人が「ある部位」を言う。心に響く発声だと感じた人だけがその部位を震わせ、感じなかった人は少しずつ迫り来る。誰か（ゾンビ）にタッチされたら、負けとする。

・・・等々

写真 ①「上半身を震わせる」



②「全身を震わせる」