

「全身活力流気体操」で丈夫になろう！

私たちは継続してきた良いことも「習慣」になる前に、新たな刺激や環境の変化、また社会の影響などを受け、止めてしまうことがあります。楽な方法で出来るのを知ったとか、急に寒く（暑く）なってきたから・・・、忙しくなってきたので・・・などの理由で、習慣になる前に決めたことも続かなくなってしまうのは、もったいない話です。

さあ、自分の心身のためにすべき運動を継続いたしましょう！
寒い！寒い！（暑い！暑い！）と言っていたら、あっという間に歳をとってしまい、元気にいられなくなりますよ。

この体操は、冬の寒い時でも血行が促進し、身体がスッキリ軽くなり、楽になります。寒くて身体が冷えた状態でヨガや運動、またはスポーツを行っても、筋肉が硬いままでは、「氣」が流れませんから、充分ほぐしていく必要があります。

さらに身体、そして脳も目覚めさせていきましょう。

さあ、全身の緊張した筋肉をほぐしてから、スタートさせましょう。

【全身活力流気体操】

この体操は、自分の”心気体を合一”させるための予備的エクササイズです。

※心・氣・体を一致させるため、呼吸に意識してしっかり行うこと！

（仰向けより始めます）

1.胎児：両膝を曲げ、抱え込むようにして“胎児”の形になる。



- 2.ダルマさん：胎児のまま、体を前後にゴロンゴロンと10回動かす。
- 3.グーパー：(仰向けに戻り) 全身縮めて「グー」、両手両足を“大”の字に広げ「パー」と全身伸縮を3回。両手(指先) 両足(つま先) も併せて、広げたり縮めたりさせる。
- 4.バタフライ：“大”の字(手を開いたまま)で、両手両足を上に伸ばしてつける。続いて両手両足を戻し、逆にお尻を上げる(反対運動)。全身で羽ばたいているように3回行う。



- 5.リラックス：一度全身の力を抜くように、ゆっくり深い3～5呼吸入れる。(全身の血流を一回りさせる。)
- 6.デットコックローチ：毛管運動を行う。2回目は膝の屈伸と股関節の浄化の運動を行う。
- 7.回転起き上がり：両手両足を上下に伸ばし、背中と腰をマッサージするように体を前後に十回揺らす。最後はそのまま起き上がり、上半身の力を抜く(脱力させる)。
(蓮華座、またはあぐらで座ります) ※首・肩・お腹の運動なども行う。
- 8.上部に“氣”を流す：顔にパーミング、頭部をさすり、トントン、ツボ押し。
- 9.全身に“氣”を流す：腕、胸からお腹、背中、お尻、脚とさすり氣を流す。
- 10.トントン刺激：(9同様に)手のひらで叩くようにして刺激を与える。
(続いて、立って行います)
- 11.関節ブラブラ：手首、肘、肩、首、腰、股関節、膝、足首の順番でブラブラ。
- 12.ワカメ運動：ワカメ運動(脱力運動)【I～V】 ※ハピコロヨガの矯正運動より
- 13.簡易クネクネと乾布まさつ：簡易クネクネ体操(脳と背骨に刺激運動)【I～V】に併せて、乾布まさつを行う。

(最後は蓮華座、またはあぐらで座ります)

14.全身リンパマッサージ：頭から首へ刺激（マッサージや耳への刺激）及び首下のリンパマッサージ。

15.最後はリラックス：全身の力を抜くように、ゆっくり深い5～7呼吸入れる。

※1～17までの所要時間は、概ね30分です。

さあ、それではヨガ（または運動等）を始めましょう！

氣を満たそう！

リラクゼーションをして、ざわめく心を落ち着かせよう！

心が散漫していたり、乱れていたら”氣”は流れない・・・

氣を流し、自然に近づけよう

氣を流し、自分を生かしていこう

氣を流し、心を優位にさせないようにしよう

今、自分がリラックスしているのか、迷い、不安、恐怖、怒り、悩み・・・などの心の状態のどちらにいるのか自覚しよう！