

# ココロ通信

ココロ整体院が送る健康新聞

すべてはあなたの『元気』のために！

2015年4月号



## 坪井 洋二 (TSUBOI YUJI) 治療家



2013年3月大綱にココロ整体院を  
くすべてはあなたの『元気』のために  
をモットーに皆様を笑顔になれる身体  
研究中。毎月20名の新規来院を始め  
100名を超える方々からお越し頂き

### ☆【自分のデザイン】

ごく普通の人間であり、決して力持ちのゾウな  
んかじゃないのに、何トンもの荷物を抱えてはい  
けません。いったい、自分はどれだけの荷物を持  
てるか、キャパシティを知っておくことは、とて  
も大切です。

例えば人づき合いの量。所有するモノの量。

仕事の量。仕事についても同様で、自分を決して  
壊れない機械みたいに扱ってはいけません。

たとえば、自分には1500ccのエンジンし  
かないのに、2000ccと同じスピードが出る  
と思っただけこれやれば、心も体も無理を重ねて、  
病気になるってしまいます。

日ごろから自分を観察し、自分のデザインを知  
っておきましょう。そうすればキャパシティもわ  
かり、無理をすることもなくなります。自分の体  
のデザインや能力のデザインを、冷静に観察し、  
きちんと理解しておく。

僕がよくやる訓練は、鏡をじっくりと見るこ  
と。顔つきや体つきには健康状態や心模様も表れます  
ときどき時間をとって、自分のデザインを知り  
ましょう。「今日もていねいに。」松浦弥太郎から

## 春です！『元気』があればなんでもできる！

～いつもありがとうございます。ココロ整体から～

すべてはあなたの『元気』のために！！

5/9(土)～5/17(日)

◇毎日頑張っているお母さんへ

施術費1,000円割引券

# 母の日

【母の日】に元気をプレゼント企画

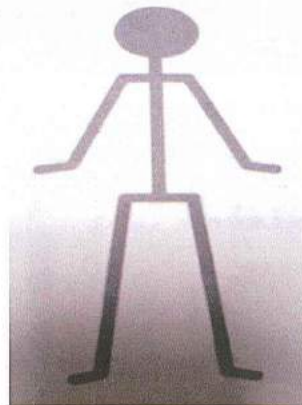
◇ココロ整体でもっともっと元気なカラダに！！

●チラシ持参の方に限り施術費1,000円割引

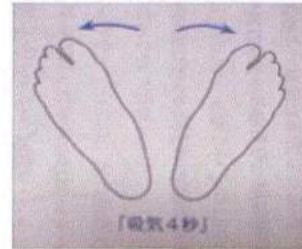
●来院の方皆様にささやかなプレゼント！

## 【体液循環を良くする深呼吸の方法】

○脳脊髄液が生産されるときは、四肢（手足）は外旋（外向）

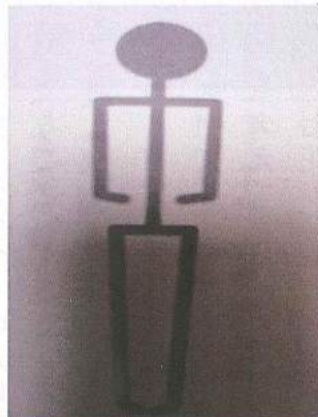


深く息を吸い

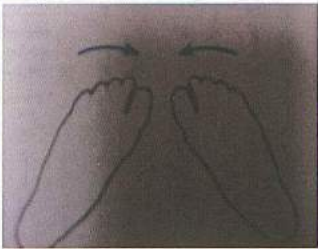


【吸気4秒】

○脳脊髄液が循環するときは、四肢（手足）は内旋（内向）



深く息を吐き



- ① 息を吸うときは、手足を外側に回します。
- ② 息を吐くときは、手足を内側に回します。

これって何かを思い出しませんか？

そうです。ラジオ体操の最後の深呼吸！ あれがまさに

このポーズです。ラジオ体操は実はこんなに深い意味があったのですね♪

- ① 吸って4秒 ② 止めて1秒 ③ 吐いて8秒 を3回

5回繰り返しましょう。たったこれだけで、体液循環が

とてもよくなります。デスクワークで疲れたときは、

この深呼吸を意識して行って下さい！

## 「やる気」は右手で作られる

面白い研究結果があります。右手でボールを握った人のほうが、左手で握った人よりやる気が高まり、ポジティブな感情が生まれる。実は脳の役割にその答えがあったようです。

【左脳】「やる気」のように行動を生み出す時に活動

【右脳】不安や恐怖、悲しみのように行動を抑える時に活動。

時に活動。

身体の情報が脳に入っていく時、身体の左右の情報は反対側の脳半球に入っていきます。つまり、右手から得られた情報は左脳に入って処理されるわけです。

だから、右手を強く握ると、左脳が刺激されて

やる気が出る…と。これを応用すれば、やる気が出ない時、元気が出ない時、気分がうつうつとした時…

そんな時には、右手でボールを握ったり、右手を握ったり開いたり運動で即効性の効果が得られるはず。

やる気が出ないとか、元気が出ないといった時…

外に出てエクササイズを行うとかはなかなか難しいかもしれません。でも、右手に力を入れてみるということ

は簡単に来るはず。それだけでも気分をよくする効果があるんですね♪

人間にとって、脳などの中枢は大切ですが、手や脚肩や腰の筋肉からも中枢にアプローチができます。

さて、この身体の左右差の話には続きがあつて…

【怒り】のストレス…主に右半身の緊張

【不安】や【恐れ】…主に左半身の緊張

いつもこんな事考えながら治療しています。楽しい〜

## 「からだほぐし教室」

行きます。場所…ニコニコレストラン

簡単に一人でも出来る操法をやっていきます。

要予約電話 限定8名

4月23日（木）

11時〜12時



## 編集後記

ココロ通信では、皆様が元気になる情報をお伝えしていきたいと思えます。すべて私の手作りなので読み苦しい所はご了承下さい。尚、元気になる記事、情報等あればどんどんお寄せ下さい。皆さんと一緒に元気な身体になっていきましょう！

【お願い】チームCOCOOROから

この度、皆様を元気で笑顔になれる身体へ導くためにスーパチームを結成することにしました。そこでチーム仲間を大募集しております。一緒にやりませんか。

発行…ココロ整体院 坪井 洋二

住所…〒299-3235

大網白里市駒込448-1

角川ビル403

TEL 0475-53-5774

土・日・祝も営業 休日 月曜日

www.kokoroseitai.net/