

養生講座：夏の養生(水張り・田植え・管理)

概要

夏は植物が大地に根を張り、成長する時期です。植物がしっかりと根を張るには、春の土づくりが大切です。そこで、春に耕した田んぼに水を張り、そこに苗を植えていきましょう。そして、苗を植えた後は、栄養をしっかりと吸収し、成長するまできちんと管理していきましょう。

これは人間でも同じであり、夏には身体を整えることで根が張りやすい状態を作り、その後はしっかりと影響を補ったうえで、身体を整えることで酸素と栄養を身体の隅々まで栄養を送り届けるようにしましょう。

夏に必要な養生（整えると補う）

●①水張り・田植え：呼吸を整える（身体を整える）●

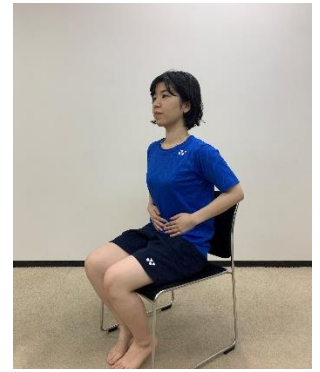
お臍の下あたりに手をあて、鼻から3～5秒程かけて息をゆっくり吸います。めいっぱい息を吸いこんだら、3秒ほど少し息を止めて、その後口からお腹の中の空気を全て吐き切るイメージで下腹部を限界まで7秒程かけて凹ませます。この呼吸を20回ほど行いましょう。なお、呼吸に合わせて身体の緊張がほぐれていくイメージを頭に浮かべながら行うことで、リラックス効果も高まります。



③ お腹に手をあてる



② 鼻からを吸う(3~5秒)



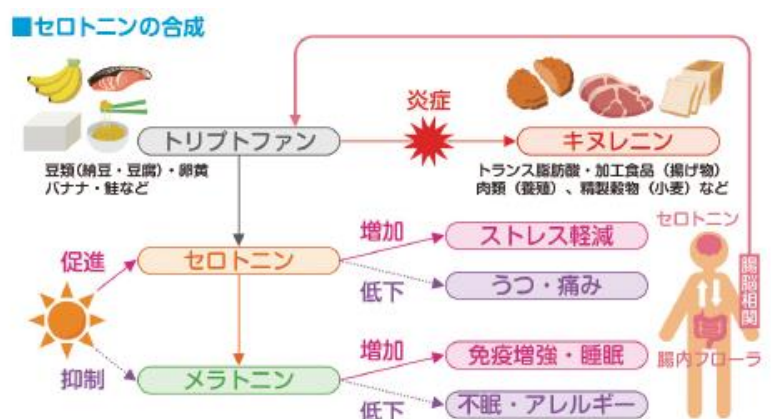
① 口から息を吐く(7秒)

●②管理：栄養を補う（身体を補う）●

心の安定を調整してくれるセロトニンは豆腐・納豆・味噌・しょうゆなどの大豆製品に多く含まれるトリプトファンという必須アミノ酸から生成されます。なお、トリプトファンは食べるだけではうまく吸収することはできず、太陽に光がないと合成できませんし、油物などで体内炎症が増えると別の物質に作り変えられてしまいます。そのため、生活習慣を整えることも大切です。

まとめ

夏は身体を整えることで、苗が根付きやすい状態を作ることが大切です。そのためには、大地である身体を整えると共に、身体に必要な栄養素をきちんと取るようにしましょう。



養生動画のQRコード⇒