

養生講座：春の養生(耕す)

概要

春は植物が芽を出し始める時期です。植物が土の中から芽をだし、成長していくためには、土が和らかく、栄養があると土地でないといけません。そのため、まず田んぼでは、田んぼを耕し柔らかくすると共に、土地全体に栄養を与える「田起こし(耕起)」と呼ばれる土づくりから始めます。そして、土づくりの後は「苗作り」です。良い種を選び、芽出しをさせます。

これは人間でも同じであり、春には身体をストレッチすることで田起こしをし、身体の隅々まで栄養を送り届けると共に、新たに始めたいものやことを上げ、その中からやりたいものを絞り、それを1年間継続していくこととなります。

春に必要な養生(緩める)

●①田起こし：身体ストレッチ(身体を緩める)●

春のストレッチは、身体ほぐし、細胞の隅々まで栄養を送るようなイメージです。そのため、お風呂上りなど、身体が暖かく、リラックスしているときに、息をゆっくり吐きながら5秒程度、痛気持ちい程度まで筋肉を徐々に伸ばす運動を1セットとし、5-10回行います。上半身と下半身のそれぞれ、週に3-4回は行いましょう

●大胸筋(上半身)



手のひらを上または後ろに向けた状態で手を開く

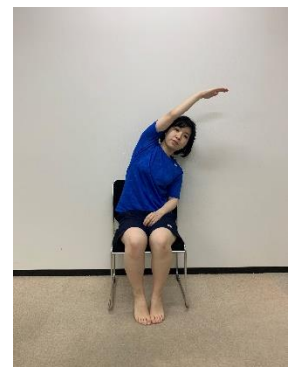


胸を後ろに引き腕を後ろに引く

●腰方形筋(下半身)



伸ばしたい方の手を伸ばし
腰を浮かないようにして、真横に身体を倒す



●②苗作り：1年の目標を決めよう(心を緩める)●

目標を実現するためには、やりたいことを決めなくてはなりません。そのため、今年1年で始めたいことを、ノートにあげるとともに、そのやりたいことを行うには何が必要なのかを調べてみましょう。そして、そのやりたいことを1年間続けると、どのような自分になれるのかを想像してみてください。もし、その中で1年後に自分に一番ワクワクするものを1~2つ選び、それを1年間続けてみましょう。

まとめ

春は、身体を耕し、自分がやりたいと思う苗を育てる時期です。自分のやりたかったことが夏に成長し、秋に収穫が得られるようにするためには、身体をしっかりとメンテナンスし、やりたいことが身体に根付くこと準備をしていきましょう。

養生動画のQRコード⇒

