

# 心と体のコリをほぐすメンタル&ボディケア

## ～心の声を体の声を聴いてみよう～

「忙しい～ 忙しい～」口癖になっていませんか？ そして、ついつい自分のことは後回し。気分転換したくてもそんな時間はない！！ 気合で乗り越えるぞ！！そんな経験ありませんか？

心と体はいつも繋がって、自分の体に色々なサインを送ってくれます。

そんなサインに目を向けて、心と体と会話をするように・・・

日々の中でリフレッシュする方法を試してみましょう♪

### ◆ 自分に聴いてみる

- 今日は何時に起きたかな？
- 今のお腹は・・・何分目？
- 今日の気分は？
- 今日の体調は？
- 今日の集会に何を期待している？（ワクワク感♪）

### ◆ 言葉と心と体

- 「今日はとっても元気です」
- 「今日は元気がありません」

### ◆ イメージと心と体

- 最近、不快に感じたこと、嫌だったことをイメージします。
- 最近、とっても嬉しかったこと、楽しかったことをイメージします。

### ◆ 胸を開けば気持ちも開く



◆坐骨で座って骨盤安定。(目標に向って前に進める骨盤作りと、素敵なヒップライン)

- ①お尻のお肉を持ち上げて、とんがった骨を探す。
- ②お尻を前後左右にゆらゆら。
- ③心地好いバランス感を感じたところで座る。

◆素敵な姿勢になるつま先立ち (胸が開き肩こり解消、下半身、体の軸の安定、自信が持てる)

- ① よい姿勢で立ち、両足の踵をつけ、つま先の上に拳2つほど入るくらいでリラックスします。
- ② 両足の踵をしっかりとつけたまま、背伸びするように、踵をトントンと上下させます。出来る人は浮かせたまま数秒キープ。



お尻の引き締まりと、内モモの引き締まりを意識しましょう。  
身体の軸を安定させ、天井から頭のとっぺんを引き上げられるイメージで行いましょう。

◆ この時間を終えて。。

- やってみよう!と思ったこと

- 今すぐ、簡単に、自らやってみたくなることを具体的に書いてみましょう。

いつ: .....

どこで: .....

だれと: .....

何を: .....

どのように: .....

いつもがんばっている自分に目を向けて・・・ありのままの自分を認めましょう～。

ゆっくり呼吸をすることで、心と体の声を聴くことで・・・

心も体もゆるみます。自分が自分を好きでいる。

本来持っている自分の可能性が心にも体にもたくさん詰まってる☆

何があっても、どんな日でも、寝て起きたら・・・

いつも新しい今日がちゃ～んとやってくる♪

スキマ時間で心も体もスッキリ!リフレッシュ♪

人には無限の可能性が 있습니다。自分を褒めて! 笑顔で過ごして~周りも笑顔で楽しい毎日を!

今日のこの時間を皆様と過ごせたこと・・・感謝いたします。ありがとうございました。

門間 奈月