

気を意識して若返って健康を維持する。

気を学び始めて5年ほど経ち、それは目には見えないものですが確かにあるという確証を得るようになりました。「気」は存在し健康管理に役立ちますのでシェアしていきますね。



気功の実験: かいわれそばに気功を1日5分、13日間当てた結果。
発芽率: 気功(22個のうち19個で86%)、普通(22個のうち17個で77%)
長さ: (気功22個平均15.3cm)、(普通22個平均13.6cm)
詳しくはコチラ→ <http://hushigiseitai.ti-da.net/e8413930.html>

「気を感じる体質になる方法」(呼吸編)

気を感じるために必要なことは、①呼吸と②イメージ③動作、このたった3つのことだけです。

①呼吸は腹式呼吸が基本です。

腹式呼吸は吸うときにお腹をふくらますように吸い、吐く時にはへこますように吐きます。

日頃から胸式呼吸をしている方は難しいかもしれません。

呼吸の経路は鼻から空気を吸って鼻から出す方法と鼻から吸って口からゆっくり出す方法がありますが松野は鼻からすって口から出した方が気を感じやすいです。

○呼吸のタイミング

リラックスできれば、そんなにこだわらなくてもいいと思いますが、最初は吸う時間を1としたら吐く時間は倍の時間をかけます。8秒吸ったら、吐くの16秒かけます。

やり始めのころは苦しくて呼吸が続きませんが、次第に慣れてきます。

吐く時間が長く感じるのなら8秒吸って、8秒止めて、8秒で吐くという方法が楽に感じます。

この呼吸法をすると副交感神経が刺激され瞑想状態(脳波がα波)になります。

時間が経つにつれて手のひらがジンジンしはじめます。

気功をするしないに限らず、腹式呼吸は健康に良いものです。普段の生活では交感神経が刺激されることが多く、交感神経が優位になっています。優位になると体が闘っている状態です。

その逆に副交感神経がありますが、こちらはリラックス状態で内臓に血液が集まり体を修復したりする状態です。交感神経が優位なままでは夜に眠りづらい、修復に時間がかかってしまいます。

ただし、眠る前にやり過ぎると夢を見やすい状況となり、眠りが浅くなる可能性があるのでほどほどに。朝目覚めたときに睡眠が足りない感じがします。

数回なら問題ないですが長期化すれば寝不足になるかと思えます。

休日

水曜日、土曜日の午後。

料金初回:3500円

2回目以降:3000円

4回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



不思議整体

Sixthsensetherapy

うるま
カイト



<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

