

bd Do dance!

2014.6.18 『経絡刺激アクション!』

身体にあるエネルギーの通り道、「経絡」に働きかけるエクササイズです。今回はもものうらにある膀胱の経絡と、肺の経絡を刺激していきます。

Action 1

＜胸をなげて風邪を呼びないアクション＞

まずは「胸を広げて風邪を呼びよせないアクション!」

腕の付け根には「中府(ちゅうふ)」
といて、呼吸を元気にするツボがあります。そこを刺激しましょう!
みぞおちの前で腕をクロスしてから肘を引いて胸を広げます。

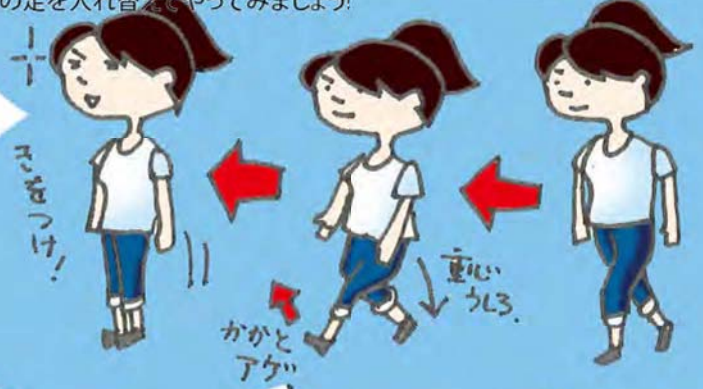
1、2、3、4、で引いて戻してを2回。
そのあとは腕を伸ばして開いたり閉じたりします
これも5、6、7、8で2回!



Action 2

＜ふくらはぎスッキリアクション＞

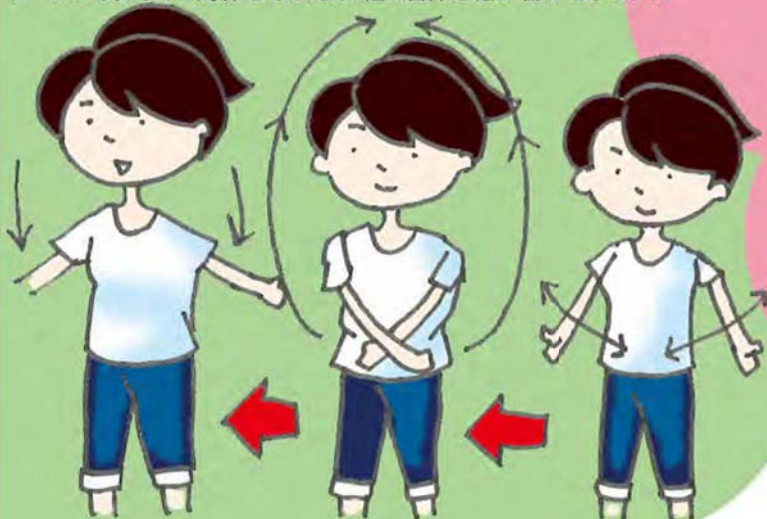
続いて「ふくらはぎスッキリアクション!」アキレス腱を伸ばすように足を前後に開いて腰を落とし、お尻を後ろに引くと、前に出していた方の足のふくらはぎが伸びます。つま先を上げて、ヒサの裏を伸ばして、もう一度アキレス腱ホーズ。左右の足を入れ替えてやってみましょう!



Action 3

＜全身大きくアクション＞

次は「全身大きく・アクション!」足と手を自然に開いて立ち、1、2で両腕を身体の前でクロス。3、4で開き5、6、7、で内回りになるん! 8でもとのホーズに戻ります。両膝をそろえて、軽く屈伸も組み合わせましょう



Action 4

＜ツボ刺激で、ちょっと得したアクション＞

最後は「ツボ刺激でちょっと得したアクション!」

おへそから指3本分下に「関元(かんげん)」というツボがあります
息を吐きながらここを押して、身体をゆるめます。1、2、3、4とゆっくり数えてから5、6、7、8で息を吸って身体を伸ばします
関元は太り過ぎ、痩せすぎ、不眠症、冷え性などに効果があると言われてます



brilliant days

AIR-G FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air

Presenter: Kuniko KITAGAWA