



コスモス体操

Cosmos Health Clinic



合気道的生活

「合気道の極意」を身につけて頑張らずに疲れやイライラ解消を！

■ 全身リラックス運動

1. 軽く足踏みできるくらいの脚幅で立つ
 2. 肩の力を抜いて腕を下ろす
 3. 指先についた水を洗うように指先からぶらぶら振る
 4. 数秒振ったら手を止める
- ※手の指先から 足先まで振動が伝わればリラックスできている証拠

■ 重い荷物を持てるようになった方法

1. つま先立ちする
2. かかとを静かにおろす
3. 膝を曲げて握る
4. 腕の力で持ち上げずに立ち上がるように(全身の力で)上げる

■ 小さな力で大きな効果を生む方法

1. 小指を意識して持
- ※不安を吹き飛ばす呼吸

■ 心の疲れイライラ不安を軽くする方法

1. 深く息を吐く(湯船につかった「ハァー」という感じ・山頂で息を吐く感じ)
2. 最後の方は静かに吐く

■ 一瞬で不安を払拭して心を静める方法

1. 短く強く「フッ」と息を吐く

■ 1忙しい時の効率アップ法

1. 同時に対峙せずに1つずつ対処する
2. 1つ1つは正面から向き合う

■ 気配を読む(家族の気持ちを読む)

1. 気配を読む
2. イライラさせる前に動く

