

貯蓄体操のいのち



この体操は、正しい運動法で身体を動かし、気の流れを整えて健康を維持し、自然治癒力を高めそして健康長寿を目指しています。

それには呼吸法(丹田呼吸法)が大切です。

身体だけでなく、心のバランスも整える丹田呼吸法が生命の貯蓄体操では、大きな柱となります。



あまりに気持ち良く、いつの間にか眠りに～?

丹田呼吸の方法

1 仰向けにリラックスして寝る方法。(座ってでも良い)

2 目は軽く閉じ、丹田(おへその下辺り)に意識を持ってくる。

3 鼻からゆったりと息を吸い入れ、吸った息が丹田に注ぎ込まれるようにイメージする。

4 吐くときは身体の悪いモノを丹田に集め、ゆったりと吐き出すようにイメージする。(軽く口を開けて吐く)

丹田呼吸の効果



- 身体や脳の緊張がほぐれ、熟睡でき心身の疲れがとれる。
- 継続することによって、脳がリラックスしてストレスが緩み、自律神経の働きを安定させる。
- 肺や気管支の働きを活発にするので喘息や風邪の予防にも効果があります。

コメント



八雲道場 三島操子 65歳

忙しくて時間に追われるようにしているとき、丹田呼吸すると穏な気持ちになれることが分かった。そして、呼吸がゆっくりになり、気持ちが落ち着き、呼吸法の素晴らしさを知った。



竹矢ひまわり第2 遠藤京子 65歳

この体操で、丹田呼吸の大切さを知り、知らないひとにもっと、誘いかけて一緒に、楽しい老後を通りたい。

要の操法 (5動作)

要とは腰を指し、骨盤を中心に脊椎など骨格や筋肉などの歪みやコリをとる体操です。



実践例

生命の貯蓄体操を行いこんなに元気です!!



酒井美智子さん (87歳)



五導術 (31動作)

全身の関節を動かし、整体効果や血行を良くし、内臓器官の働きを調整し、自律神経の安定にも大きな効果がある。



1動

内臓のアンマをしてお腹の掃除、便秘にも効果があります。



2動

胸全体を大きく広げて肺や気管支の働きを良くして喘息にもいいです。



3動

肩や胸、肩甲骨周辺のこりを取り、姿勢を良くします。又、首をスッキリ細くします。



9動

首のつぼを刺激して首の廻りのこりを取ります。



16動

腕を上下に振り肩こり・五十肩に効果があります。



22動

体の背面を伸ばしたり反らしたりして体をしなやかにし血行を良くします。

コメント

この体操に出会って



荻田京子 67歳

腰が痛くてコルセットが離せなかったが、今はいらなくなった。



須山二生 75歳

膝が痛くてできないことが多かったが、最近は座布団を使わなくてもできるようになった。



杉峠節子 76歳

この体操を習って15年が過ぎました。この年になっても元気で病気ひとつせず過ごせることを嬉しく思っています。また、友だちがたくさん出来て道場へ通うのが楽しみです。



安井悦子 58歳

この体操を習って1年半、少しずつコリが取れていく様な気がします。また、仲間ができて通うのが楽しいです。



たんでん

力を抜いて丹田呼吸と共に 一日一ミリ伸ばす

いのち 生命の貯蓄体操はこのような活動をしています

- 各地区的公民館で、教室や講習会を開催し、地域の皆様へ普及しています。
- 地区の文化祭で活動発表会をしています。
- 地域のイベントで体操を実施してPRをしています。

※お問い合わせ 生命の貯蓄体操普及会松江支部 電話(0852)-24-2449

発行:松江市(健康福祉部 健康まちづくり課)松江市乃白町32-2 電話(0852)60-8154