

脳にアプローチして、心をリセット。 最新版ストレスコントロール術!

筋肉に触れると心がわかる? 注目の「キネシオロジー」で潜在ストレス診断。

精神的な落ち込みや、倦怠感、睡眠障害...
そんな症状に心当たりのある人に、
画期的なストレスコントロール術を紹介!
筋肉反射や視覚効果、東洋医学など
脳へのアプローチで心を軽くしませんか?

脳はだませても、
筋肉はだませない!
心の本音を聞き出して。

お話を伺った方

キネシードライト代表
齋藤慶太さん

カイロプラクティックを学んだ後、キネシオロジーに出会う。これまで2万人以上をカウンセリング。キネシオロジー世界大会で日本人で初めてアワードを受賞した経験も。後進の育成にも熱心。



著書に「1からわかる! キネシオロジー」。DVD「キネシオロジー for Beauty」は、美容の要素も入れた新しいメソッド。(共にBABジャパン)

ストレスを受けた脳のメッセージは、実は筋肉が教えてくれる! そんな画期的で不思議なセラピーが「キネシオロジー」なるもの。「筋肉をテストすると、普段は強い筋肉も、ストレスに感じていることをイメージした途端、急に弱まるのがわかっていきます。ストレスが続けば、筋肉の弱体化が内臓や骨格にも影響を及ぼし、不調を感じるようになります」(キネシードライト代表・齋藤慶太さん) 心身の不調を整えるためには、その原因を知ることが一番大切。「体がだるいとか、原因不明の頭痛がする、という同じ症状を持つ人がいたとしても、原因は全く違う。人間関係だったり、住環境が問題だったり...。それを明らかにするために使えるのが、キネシオロジーの「筋肉反射テスト」です。例えば、腕の筋肉に力を入れ、誰

かに腕を押ししてもらおうとします。好きなことをイメージしているときは平気なのに、苦手な人やモノを想像していると、少しの力で押されただけで腕は下がってしまいます。また、筋肉が弱まっている部分から、その人のストレスが何かを探ることもできるんです」 本人には実感のない悩みも、筋肉にアクセスすれば、何がストレスの原因かを教えてくれる、というわけ。筋肉は心より正直なのだ。「サロンでは、ストレスの原因を探るから、頭蓋、筋肉、心に働きかけるヒーリングを行います。自分でストレスの原因を知るだけでも、かなり心は解放されます」 今回、齋藤さんには、セルフチェック法と2人でやるセルフチェック法さらにストレス解消に役立つケア方法を伝授してもらった。それでは早速、自分の筋肉へアクセス!

STEP 1 自分の感情を知る、セルフチェック。



呼吸を整えリラックス。基本の姿勢をとる。

足は肩幅程度に開き、体をリラックスさせて真っすぐに立つ。このセルフチェックは、ストレスのもとを探るときはもちろん、例えば買い物のとき、何が自分に合うものかのチェックにも使える。

好きなものを想像すると、体が前に倒れていく。

最初に好きな食べ物をイメージしてみてください。体が前に倒れていくような感覚がわかるはず。脳が肯定的な判断をしたとき、筋肉は前のめりに。目の前にあるモノで判断するときも同様な反応がある。

嫌いなものに対しては、後ろ向きに拒否反応。

嫌いな食べ物をイメージすると、体が少し後ろにいくように感じられる。苦手なものを前にすると腰が引けたり、後ずさりするのと同じ。自分の反応がわかったら、いろんなもので応用してみよう。

「キネシオロジー」って?

人がストレスや悩み、問題を感じると、筋肉はアンバランスが生じて弱化する、という人体の仕組みを利用したセラピーのこと。ヨーロッパで誕生し、アメリカではカイロプラクティックの研究から発展していった代替療法。

腰

腰を支えている大きな筋肉・大腰筋は、「恐れ」のストレスで弱まる。

内腿

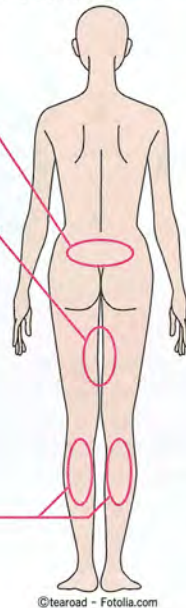
太ももの内側にある内転筋は、性的なストレスを抱えると弱まる場所。

苦手なあの人の影響がここに?



ふくらはぎ

コミュニケーションのストレスは、ふくらはぎのひらめ筋に影響を及ぼす。



©tearoad - Fotolia.com

STEP 2 ストレスを知る、筋肉反射テスト。



チェックをしてもらう人は、横になって片腕を垂直に。

2人で組んでできるストレステスト。悩みを持っている人が横になり、片方の腕を垂直に持ち上げる。寝転ばなくても、椅子に座った状態でOK。その場合は腕を90度に水平に差し出すこと。

真っすぐ伸びた腕に、力が入っているか確認。

チェックしてあげる人は、相手と同じ側の手で、差し出している手のあたりを軽く持つ。もう一方の手はベッドに置く(座っている場合は、相手の肩に)。腕にしっかり力が入っているか確認。

ストレスを感じるものに対して、腕の筋肉は弱まってしまふ。

寝ている人にストレスの原因と思われる、人の名前やモノを言ってもらい、1拍置いてから、腕を軽く押す。写真のように、腕をしっかり保てずに下がってしまったら、ストレスを感じているということ。

ストレス解消に役立つ、セルフケアを覚えよう。

ストレスに感じていることを思い浮かべながら、まゆ毛と髪の毛の生え際の間の、おでこの一番出っ張っている部分を両手の指でやさしく触れる。おでこ(前頭葉)の脈を意識しながら深呼吸。4~5回繰り返すと、気持ちやすくなり。



視覚効果で脳が緩む? 「光の点滅」で速攻リラクセス!



©Iaxmi - Fotolia.com

これまで、色が心に及ぼす影響を漠然と感じることはあったと思うけど、光の色のリラクセス効果は、科学的にも実証されている。「光の刺激は感性を刺激し、脳に影響を及ぼします。使い方次第で、ストレスを解消することも、やる気を導き出すことも可能」(関西学院大学教授・長田典子さん)

夕日のようなオレンジ色を見ると心が落ち着き、朝を感じさせる青白い光でシャキッとするのは、数百万年に及ぶ人間の歴史で自然環境に慣れ親しんだ結果、DNAに組み込まれたもの。さらに、光が点滅することで、効果は倍増。「光のオンとオフに応じて網膜から脳に信号が送られますが、点滅のスピードによっては癒し効果があったり、反対に光過敏性といっ

て、頭痛や吐き気を引き起こすことも。このスピードは速いほど悪いというわけではなく、脳が認識する一定のリズムの法則の範囲内か、そうでないかで決まります」最近、リラクセス効果を謳った、光点滅メガネや、ホテルの光のアプリが人気だけど、これらはすくなく理にかなっていったのだ。「ただ、色のコントラストやグラデーションなど、人によって快、不快を感じる加減が微妙に違うので、万人に合うモノはない。自分にぴったりくるかどうかは、試してみないとわかりません」

お話を伺った方 長田典子さん
関西学院大学理工学部人間システム工学科教授。人の感覚、主観、直感が脳にどのような影響を及ぼすのかを科学的に検証。企業の商品開発にも携わる。



PSiO

最新のリサーチを元に開発された光メガネ。アメリカで今年発売された、最新版の光点滅メガネ。音楽をダウンロードすることができ、多彩な光と音楽の相乗効果で、よりリラクセス状態に導く。Amazonで\$400ほどで購入可能。今後、類似品が日本で発売される可能性大。

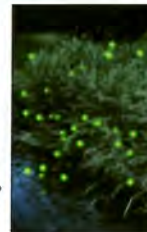


ナイトウェーブ

眠れないイライラを解消してくれる、眠りへ誘うやわらかな青い光の点滅。プロジェクターが、適度に暗くやわらかな青い光で部屋を照らす。ゆっくり点滅する光に合わせて深呼吸することで気持ちが穏やかになり、深い眠りに入りやすくする誘眠サポートアイテム。¥6,980 (sono bom ☎03-5827-2302)

ホテル Live Wallpaper

水辺を飛び回るホテルの光が、やさしく癒してくれるアプリ。夏の夜空を舞う、ホテルの光をイメージしたライブ壁紙。ホテルが飛び回ったり、止まったりと、動きにリアリティがあり、点滅する光もできるだけ自然に忠実に再現。Android用の無料アプリ。有料版もある。www.keynan.jp/



BlinkDrink

音楽に合わせて、飲み物が美しい色で点滅するアプリ。iPhoneが光るコースターに変わるアプリ。グラスの結露には十分注意が必要だけれど、周囲の音楽に合わせて点滅する光は本当にキレイ。カラーチャートから好きな色を設定できる。¥85 itunes.apple.com/jp/app/blinkdrink

弱った自律神経の救世主!? 背骨に走る「督脈」ケアに注目!

「ストレスが原因かと思いきや、実は自律神経が乱れていたり、気が滞っていることでイライラを引き起こしている可能性も大きいんです」と、東洋医学に精通している、鍼灸師の武井浩二さん。自律神経を整えるために注目すべきは、背骨に走る「督脈」。

「東洋医学では、体の隅々にまで気と血が巡る通路である『経絡』をとっても重要視しています。経絡は、体のすべての機能を調整しているからです。その中でも大切なのが、督脈と呼ばれる経絡。陽のエネルギーが流れる、私たちのパワーの源と考えられています」

督脈の始まりは下腹部。エネルギーはそこから会陰に出て、脊柱を上り、首の付け根の大椎から頭頂部に向かい、額、鼻を経て上唇

に至る。督脈は別名「陽脈の海」。背中部分には自律神経を司る多くのツボが集まっているのだ。「督脈の流れが滞ると、自律神経が乱れてしまいます。西洋医学から見ても、神経伝達物質は、脳から首を通して体全体に指令を出すものだから、この部分の流れは大切。督脈の流れを滞らせないことは、ストレス対策にも、体の機能を鈍らせないためにも必要なことなんです」

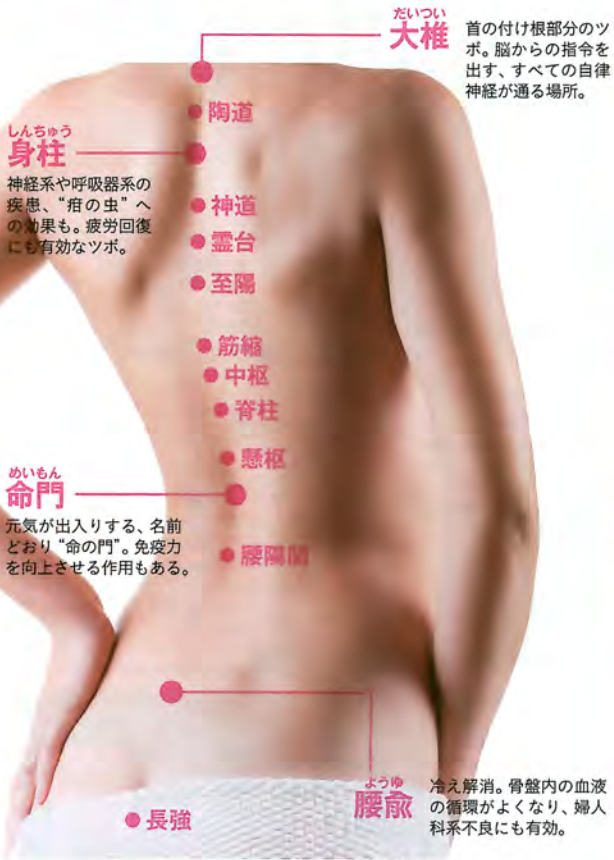
ストレスを減らすには、督脈の流れを促すセルフケアを実践して、自律神経の乱れを整えるべき!

お話を伺った方 武井浩二さん

鍼灸師。Kozzy新宿御苑前鍼灸治療院院長。整形外科で鍼灸師として活躍後独立。健康維持、予防、美容に力を入れていて。www.shinjuku-kozy.com

物事には必ず陰の側面と、陽の側面があると考える東洋哲学。背中の骨に沿って流れる督脈は、陽のパワーを充滿させた経絡。背骨に沿って流れるラインだけでなく、随所にあるツボも、体調改善の重要なポイントに。

「督脈」って?



©Artem Furman - Fotolia.com

自宅で簡単、督脈ケアの方法。

CARE 寝る前に背骨をストレッチしてほぐす。

気の滞りを直すには、固まった筋肉をストレッチでほぐすこと。丸めたバスタオルやボールなどを使い、背骨回りの筋肉をほぐすだけでも十分。

CARE 40℃前後のシャワーで上から下へ刺激。

首回りを温めることで、軽度のうつ病対策にも効果がある。シャワーで熱めのお湯を、首筋上から下へとかけると筋肉がほぐれ、自律神経にも◎。



©Gudellaphoto - Fotolia.com

炎の色とゆらぎの効果!? “焚き火セラピー”がブームの兆し!

光の点滅のリラックス効果は既に紹介したけど、もっとも自然で癒し効果の高いものは、炎のゆらぎといえるだろう。

「人は繰り返しのパターンに強く反応するんですが、あまり長く続かすぎると、そのパターンに慣れてしまい、反応が弱くなります。」

「ゆらぎ（意外な変化）があることで、いつも新鮮な反応が脳に起こる。これは、人の持つ心拍や脳波のα波などの生体リズムが、基本的にゆらいでいるので、同じような刺激がくると同調して、リラックス効果を招くとも考えられます。この信号は、1/fゆらぎといわれています」（関西学院大学理工学部教授・長田典子さん）

さらに、温かなオレンジ色の炎の光は、人間がもっとも寛げる色

という点でも、焚き火のリラックス効果の高さを裏付けている。最近では、焚き火が燃え盛る様子を撮った画像を流すだけのテレビ番組が登場したり、焚き火を使ったセラピーを取り入れたリゾートまであり、多くの人が焚き火の癒し効果を求め始めている。

「ファイヤーブレイス」というセラピープログラムがある宿泊施設「フフ山梨」のゼネラルマネージャーの春日未歩子さんは、

「私たちの心と体を温かくする火の力は、とても強いですね。焚き火の炎がある空間は、心から寛げる場所になります。炎を見つめ、感じることで、ゆっくりと内面と向き合う時間ももてるんです。」

炎のセラピー効果を体感して、全身をリラックスさせよう。

滞在型リゾートで、火の癒し力を実感。

保健農園ホテル フフ山梨「ファイヤーブレイス」

新しいスタイルのリゾートで、自然のリズムを取り戻そう。



2万坪の広大な敷地内にあるリゾートホテルは、心と体の癒しがコンセプト。自然のリズムを取り戻すため、ファイヤーブレイスや森林セラピーなど、医療スタッフが監修した様々なプログラムを体験できる。1泊2日2食セットで1名 ¥15,800〜。fufuyamanashi.jp



敷地には、森林散策路や農業体験ができる野菜農園がある。心を満たす、おいしい料理も施設のウリ。自家製の野菜や地元食材を使用。ファイヤーブレイスは宿泊費込みのプログラム。

遂に、こんな番組まで登場!
“焚き火”をそのまま5時間放送!

シアター・テレビジョン「たき火の時間」

火曜深夜はテレビで焚き火タイム。心のメンテナンスに最適!

ノルウェーの公共放送で、暖炉の薪が燃えている様子を演出も加えずに放送した番組が20%の視聴率を獲得した、というニュースを受け、スカパー1 547ch/262chでは、焚き火が燃える様子を延々と収録した映像の放送を開始。ww.theatertv.co.jp/movie/11581



落ち着かないとき、ゆっくりとした呼吸を繰り返すと、自律神経が交感神経から副交感神経に切り替わり、心が穏やかになる。さらに気持ちを整えていくには、息を吐ききることが大事なのだとは、瞑想呼吸法を提唱している呼吸法トレーナーの、かでかるゆうこさん。

「呼吸はセルフマネージメントとして使えますが、吸うことより吐くことの方が大事なんです。」

確かに、普段の呼吸は吸うことに意識がいつているので、深くゆっくり息を吐こうとすると、途中で苦しくなってしまう。

「体幹や腹圧を使って、お腹全体で息を吐ききるには、正しい姿勢をとり、体全体がリラックスしていないとできません。」

そこで、吐ききる呼吸をマスター

するために、かでかるさんに必要なステップを伝授してもらった。

「体の余分な力を抜くために、ストレッチや、頭が上がってしまっただけを下げおろす準備体操をしてから始めましょう。吐ききる呼吸をマスターすれば、イライラやドキドキなど、ストレスに負けて湧き起こるマイナスの感情を、上手にコントロールしていけるはず。」

最初はほとんど吐けなくても、だんだん腹圧が鍛えられ、心の筋力もアップ。吐ききる呼吸で、ストレスに負けない心を入れて。

体をストレッチして軽くほぐす。

深い呼吸をするために、ストレッチは必須。筋肉のどこかに強ばりがあると、全身を使った吐ききる呼吸ができないので、呼吸法をやる前にはストレッチを十分にしておき、体をほぐして。

かでかる式「吐ききる」呼吸法

上がった気をゆっくりと、息を吐きながら3段階でおろす。



頭が上がった気を、手をかざしてイメージ。

緊張やイライラしている時、気は頭に集中してしまう。そこで上がった気を下げるように深呼吸。頭皮につかない程度に両手を頭にかざす。

吐く息に合わせて、負の気を下に流す。

息を吐きながら、頭の気をゆっくり下に流していくよう、両手を少しずつ下げる。丹田（おへその少し下辺り）に負の気を溜めるイメージで。

丹田で息を吐ききり、気持ちを安定させて。

下げた手を丹田の辺りでキープ。息を吐ききり。息を吸ってもう一度両手を頭に。この呼吸を2〜3回繰り返すと、気持ちが落ち着いてくる。



ゆっくり吐いて、吐ききって、そのあと吸う、を繰り返す。

吸う時間は、吐く時間の半分以上が理想。

吸う長さの倍の時間をかけて吐くのが基本。頑張らずに、慣れたら徐々にカウントを伸ばして。マイナスイメージを紙に書いてからこの呼吸法をすると、心身がよりリラックス。

「吐ききる」コツがつかめる、便利グッズ。

品切れ続出の超人気商品。息を吐ききる感覚が、視覚でしっかりわかる超ロングピロピロ。その長さはなんと約1mもあるので、吹き込みにかかる負荷が増す。単調な腹式呼吸に、見た目の楽しさがプラスされて、呼吸法の練習を面白く続けられる。

ロングプレスピロピロ ¥790 (ドリーム proidea.pro)

