

# 木のポーズ

体のバランスが崩れると、さまざまな不調の原因になります。ヨカの木のポーズでバランス感覚を向上させましょう。足の筋肉の強化（美脚効果）や坐骨神経痛の緩和にも効果的です。

- ① まっすぐに立つ。
- ② 右手で右足首を持ち上げ左腿の内側につける。つま先は下に向けて、足の付け根（鼠蹊部）にかかとをしっかりと押し付ける。
- ③ バランスをとりながら、胸の前で合掌する。
- ④ 息を吸いながら合掌した手を頭上に伸ばしていく。そのまま3秒間、姿勢を保持する。
- ⑤ 大きく息を吐きながら、手は大きな円を描いて下に下ろす。
- ⑥ 右足を下ろす。
- ⑦ 反対側の足も同様に、①⑥の動作をする。



# 不眠のツボ



安眠 (あんみん)

# リラクゼーションタイム



自律神経が整います。

運動をした後や、寝る前には、心と身体を鎮めるチャイルドポーズをしましょう。正座をし、そこから息を吐きながら上半身を倒し、お腹を太ももの上に乗せて両腕を伸ばします。リラックスして深呼吸を繰り返すだけ。首や肩、背中や腰の筋肉をリラックスさせ、自律神経が整います。



お知らせ / キャンペーン情報

<2月と3月 お休み日>  
2/4(火)、2/14(金)、2/20(木)、2/26(水)  
3/4(水) 3/7(土)以降は未定

ビッグハートママ... @gjz02221



施術方針

## ビッグハートママ整体院の理念

- 私たちは、お悩みの症状だけではなく、予防までとことん向き合います。
- 私たちは、ずっと安心・安全に通っていただけるように、施術と知識の向上に努めます。
- 私たちは、お話をしっかりと聞き、心にも耳を傾け、安心して施術に専念していただけることに努めます

- 発行: ビッグハートママ整体院
- 責任者: 山本のぶ
- 住所: 〒550-0002 大阪市西区江戸堀 1-20-11-206
- TEL: 050-1487-7123
- H P: www.b-mom.biz (ビッグハートママで検索)
- e-mail: mom.shinobu@b-mom.biz
- 営業時間: 月～金 11時～21時 土 11時～18時 日/祝(予約のみ) 18時まで (不定休)
- LINEでのご予約も可能です。

編集後記

今月号も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました！  
1月を振り返り、みなさんと、どんなお正月を過ごされました?なんていう会話をたくさんしたように思います。ご実家へ帰られた方、海外旅行に行かれたかた、とにかくのんびりしたかた、関係なしに仕事をされたかた、いろいろでした。そして、長期の休みが終わったあと、「あ～また仕事か・・・」となんとなく(ちゃんと)やだな・・・と思えたでしょうか(笑)?  
仕事を嫌なものと思っちゃいけないことは百も承知ですよね、でも!イヤだな、と思うことも実は、間違いないんですよね。百も承知なことって、「頭」(思考)が考えてる部分で、イヤだな～もっと休みだったらいいのにな、と思っているのは、「本能」(心)の部分なんですよ。  
生活をしていると、この「本能」のままにいられる時間ってホントに少ないと思います。生活のほとんどは、〇〇だから〇〇しなくちゃいけないと考えると生活をしていると思います。  
心のバランス(自律神経のバランスともすごく関係がある)を調整するためにも、たまには(休みの日などを利用して)本能で感じていることを優先してみて「こころの声」を感じて過ごしてみてくださいね。起きたい時間に起きる。お腹がすいてからご飯を食べる。気が進まないことはやらない! などなど・・・  
では、3月号もお楽しみに～♪ 山本のぶ