

カラダの歪みと心のつながり～ からだを整えると心も整う ～

「なんとなく不調」は歪みのサインかも！？

- ✓□ 朝からだるい                      ✓□ イライラしやすい
- ✓□ 気持ちが落ち込みやすい    ✓□ 肩こりや腰痛が続いている

これ、実は「カラダの歪み」が原因になっていることがあります。

歪みがあると血流や神経の流れが悪くなり、ホルモンバランスにも影響。

結果、気分が落ち込んだり、やる気が出なかったりします。

ストレス → 歪み → 不調の悪循環

ストレスがたまると、呼吸が浅くなり、体が緊張します。

すると筋肉がこわばり、体に歪みが起きやすくなるのです。

歪みが続くと、ますます疲れやすく、ストレスもたまりやすくなり、負のループに陥ってしまうことも…

🏠 だからこそ、心と体はセットでケアが大切！歪みを整えるシンプル習慣！

毎日少しの習慣が、心と体のバランスを助けてくれます。

- ✓ 深呼吸（1 分間）→ お腹をふくらませて、ゆっくり吐く
- ✓ 肩回し（左右 10 回）→ 肩甲骨を意識して、大きく回す
- ✓ 足首回し（左右 10 回）→ 体のバランス感覚を整える効果も
- ✓ めるめのお風呂でリラックス→ 緊張をほぐし、自律神経を整える

体がゆるめば、心もゆるむ小さな習慣が、やさしい心と体をつくっていきます

毎日がんばっている自分に「ちょっとひと息」を。

カラダの歪みを整えることは、心のケアにもつながります♡