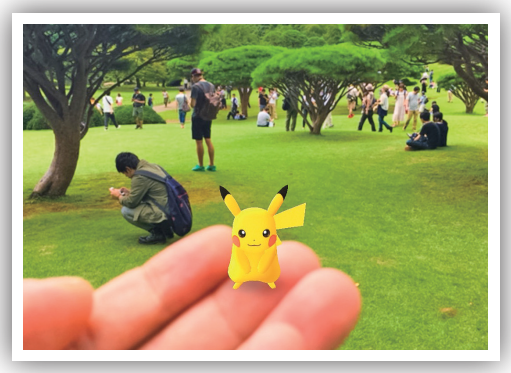
Relax Earth リラックス通信

2016年 秋号 Vol.2

もう秋ですね。 今年の夏はいかがでしたか？ 私は歩きました。



私の夏は『ポケモンGO』にどっぷりでした。 そして、スマホで勝手に計測されていた万歩計を見ると、 一日13,000歩を平均すると歩いているようです。 なかなか頑張ってます。 それで持久力がついたのか、 夏でテンションが上がったからなのか、 はたまた初老だからか、朝早くに起きるようになりました。 0時就寝で4時とかに目が覚めます。 油断すると3時とか。 それまでは7時間睡眠でした。 私は眠るのは大好きなので、 なんだか損したような気分です。 人によっては眠る時間が惜しい、 勿体ないと考える人もいるんでしょうけどね。 早起きした分の時間は、 朝のポケモンゲットに出かけ、 ポケモンのアニメを見てました。 どっぷりです。

美脚・美尻に！「バランスボールに立つ方法」の動画の紹介です。

ある女性から「脚を細くしたい！」との要望がありました。 筋トレを頑張ってムキムキさせるのもどうかと思うし、 走るにしても長い距離を走るのはツライし。 どちらにしても継続するには楽しくないと無理だし… そこで思いついたのが「バランスボールに立つ」ことで下半身の筋力をバランスよくつけることで脚を細くする方法です。 筋力をつけることは必須なので。 そして、 ボールに立とうと奮闘することは楽しい（少なくとも私は楽しい）ので継続しやすいはず。 そして動画を作ってみました。 ➡ http://relax-earth.com/ball

QRコード

立つことでの3大効果。①美脚・美尻へ！ ②運動能力アップ！ ③なんか楽しい！

①脚に均等に筋力がつかないとボールが187落ちてしまうので筋力のバランスがよくなります。O脚も改善、 よって美脚へ。 骨盤も締まる、 骨盤底筋群も締まる、 よって美尻へ。

②誰でも軸足があります。 そして軸でない足は不安定なもの。 ボールに立てるようになれば、 その不安定さが解消されるわけです。 これって凄いことですよ。 ソフトボールの上野選手もボールの上でスクワットするトレーニングを取り入れているようですね。

③動画のあるページから、 空手少女がボールに立とうとする動画が見れるのですが、 これが楽しそうなんです。 ムジャキに奮闘するっていいですよね。 みなさんもあの少女のようにボールとたわむれてみてはいかがですか？ 何かが変わるかも？！” Change Yes We Can!”

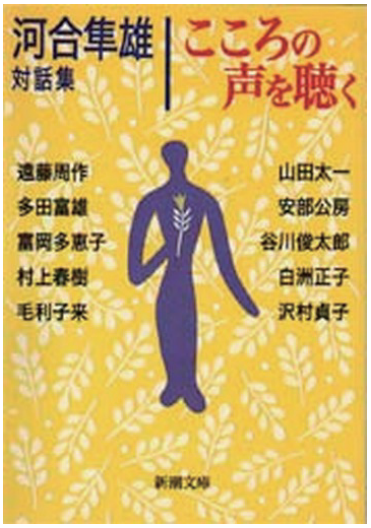
〒150-0021 渋谷区恵比寿西 1-10-10-2F ゆがみ専門整体院 Relax Earth

朝早く目覚めてしまう今年の夏、この人の声を聴いていました。

今回は本とオーディオブックです。

私は大学時代、心理学科だったのですが、サークルに夢中だったので、単位を落とさないようにギリギリ最低限度の勉強しかしていませんでした（こういう要領にかけてはピカイチな才能がある）。

そんな大学3年生のときに、河合隼雄という臨床心理士のエライ先生が大講堂で講演をやり、それを聴くだけで単位が貰えるというではないですか！学科の友人（♀）に「河合隼雄って誰？」と聞くと、「あんた、心理学科なのにホントに知らないの？」と呆れられました。友人曰く、『日本心理学界の巨人』とのこと。



さしたる期待もせずに講演を聴いたところ、まぁ面白いじゃないですか！言うなれば『カウンセリング漫談』。ニコニコしたおじいちゃんが優しい口調の関西弁でカウンセリングの現場について話してくれる。そして、「現場ではこんな不思議なことがあるんですよ～」と冗談を織り交ぜてのトーク。コロッと引き込まれました。「この人は何者なんだろう。底が全く見えない」というのが私の感想。そして、声を聴いているだけで落ち着くような安心感、その存在感。

それからも大学の勉強は最低限度のことしかしませんでした（卒論は『便器のデザインについて』。ちょっとふざけ過ぎた感あり）。

でも、河合先生の本を一冊、また一冊と読むようになりました。

河合先生の本で好きなのが対談本です。色んなジャンルの第一人者との対談は内容が濃い。対談者は「先生と話すとなんか喋りすぎてしまう」と感想を残すそうです。

白洲正子さんとの対談『魂には形がある』での白洲さんの感想が印象的でした。

「こんなにも話がビンビン通じるのは、先生が深層心理学者だからなんじゃなくて、確実に人生を生きていられるからだと思う」

この夏、朝早く目覚めても、頭がボンヤリして読書する気になれなかったので「オーディオブックでも聴くかな」と思いました。「どうせ聴くなら癒される声質がいいな」と考えたら、河合先生の声が聴きたくなりました。そして、大当たり!!

一言でいうと、人生のヒントが盛り沢山。それにもまして聴いているだけでも感じられるあの安心感。おじいちゃんに甘える孫の気持ちにさせてもらえました。

将来、あんな安心感を醸し出せるようなおじいちゃんになりたいです。足元にも及ばないでしょうけど、目指すのは自由ですよね。私にとって大きな目標の人物です。

編集後記 秋になったら、歩き過ぎが原因でふくらはぎがツルようになりました。まさか歩くだけで..疲労の蓄積ですね。コップから水が溢れるというアレです。さすがに歩くのは控えて、この機会に『ポケモンIQ』を高めることに決定。ストレッチボードに乗り、ふくらはぎを伸ばしつつアニメを見て研究しています。マスターへの旅は続く...　【大泉】