

## “あたためる力”を育てる。 おなかを元気に、冷え知らず。

寒さが深まる季節。手足の冷えやお腹のこわばりを感じる方も多いのではないでしょうか。インドの伝統医学であるアーユルベーダでは、「すべての病気は腹部から生じ、消化の火がしっかりと燃えていれば、苦と病を滅ぼす」と言われています。みぞおちあたりにある「マニプーラ・チャクラ」を活性化することで、代謝が上がり体の中からじんわりと熱がめぐります。



### マニプーラ・チャクラの力

マニプーラとは「光る宝石」という意味があり、「火」が燃える場所とされています。ここが働くことで、

- 胃腸・肝臓など内臓機能を高める。
- 自律神経のバランスを整える。
- 代謝・血流・体温を上げる。
- 結果的に冷え性や疲れやすさを改善することにつながります。



### マニプーラ・チャクラの活性 あたためポイント

- 消化の良いものをしっかりと噛む。
- 腹八分で終わる（食べ過ぎやダイエットは消化の火を絶やす）。
- 元気が出る音楽を聞いて、楽しく歌ったり踊ったりする。
- 太陽を浴びて深い呼吸をする。
- わざとらしいほど大声で「ハッハハ～」と笑う。
- お腹をねじるポーズをする。 など



クラスでやってみましょう！

