



2021年9月1日

Tel: 075-962-0088

<https://darucoro.com/>

10月1日 「だるころニュース」

呼吸って大切なの？

「丹田呼吸」

へその数センチ下の下腹部あたりにある「丹田」はエネルギーが集まる場所です。

1. まず下半身が安定するように軽く胡坐（あぐら）をかいて床に座る
2. 背筋をピンと伸ばして軽く目を閉じます
3. 次に丹田に全意識を集中させます。（体の中に溜まっている空気をすべて吐き出す）
4. 最後に、鼻から空気を吸い、少し長〜く口から吐く（先ずは10回繰り返す）

心を落ち着かせる

「丹田呼吸」



出来ることから  
初めてみませんか？

※おへソの下で  
しっかり腹式呼吸

ゆっくり息を吐きながらツボを押しましょう。

精を養う

美味しいものをいっぱい食べる。幸せな気分になる。  
精には先天に精と後天の精があります。

「先天の精」：親から譲り受けたもの

「後天の精」：食事を摂ることで継続的に補充できる  
精（食物・空気・水から生成）

簡単に言えば、先天の精は増やすことは出来ません。  
後天の精はおいしい食事を摂取することで補うことが出来ます。そして、弱ってきた先天の精を補い元気を与えるのも美味しい食事だと僕は考えています。

湧泉（ゆうせん）と足心（そくしん）

湧泉：土踏まずのやや上中央  
5指を曲げるとくぼむところ。

足心：土踏まずのほぼ中央



湧泉

足心

足底の中央に位置するので  
呼吸を合わせやすい。

湧泉：心と身体のエネルギーが湧き出る大変重要なツボと言われています。血行や水分代謝を良くしてむくみを解消するツボとして使われる事が多いです。

足心：腎臓の働きを良くして、体内の水分バランスを調整します。



ホームページで

「コロナ禍での健康アドバイス」

お伝えしています。



QRコード



次回もぜひ News Letter をお楽しみ下さい！