

お腹整膚 本編テキスト

■説明

久しぶりだね。
忌だよ。

今回は簡単な調整法として腹の皮膚を伸ばして、ほぐしていく内容を行なっていくよ。
これは睡蓮^{すいれん}のヤツが教えているカラダリセットの第18巻「ハラほぐし」に近い感じの物だけど、
あの内容よりもラクで心地いい内容になるね。

腹というのは意外にコリやすいものだし、ストレスが溜まる事でどんどん硬くなるからね。
腹が硬くなると呼吸も浅くなるし、呼吸が浅くなると、気分が沈んで体の機能も落ちていく。
腹が硬くなって、いいことなんて何も無いからね。

ということで今回は腹を優しくほぐしていくハラマッサージを行なっていくよ。
この内容はとても簡単だし、腹の皮膚を伸ばしていくことで、腹が心地よくほぐれて整っていくからね。
指も疲れない楽な内容だから、是非ともうまく活用しておくれ。

■実践

それじゃ始めるよ。
まずはベッドに仰向けになり楽な姿勢をとっていくよ。
足は伸ばしてもいいし、膝を立てた状態でも構わない。
自分が楽だと感じる体勢でOKさ。

(10)

姿勢を作ったら目をつむって、両手をお腹に当てていくよ。

両手の暖かさをお腹で感じることで、気分が落ち着いてリラックスしていくからね。
しばらくの間、両手の暖かさをお腹で感じながら気持ちよく呼吸していこうか。

(45)

気持ちが落ち着いたら、そのままお腹をほぐしていくよ。

まずはお腹全体の皮膚を伸ばしていく。
お腹につけた両手のひらを動かして、ぐるぐると渦巻き状に回していこうか。
これは時計回りでも反時計回りでも構わないよ。

両手を優しく添えて、ゆっくりぐるぐると両手を回して、お腹の皮膚全体を気持ちよく伸ばしていけばOKさ。

それじゃ整えていくよ。

(35)

次は反対方向にぐるぐると回していくよ。

この動きは力を込めてグッと押さえつける必要はないからね。

お腹に両手を軽く添えて、皮膚をそっと伸ばしていくように回していけばOKさ。

それだけでも驚くほど気持ちよくなるし、皮膚が気持ちよく伸びることで腹回りが整っていくからね。

それじゃ回していくよ。

(35)

次はお腹の皮膚を上下に伸ばしていくよ。

へそを中心に、下は性器近くの下腹部まで、上はミゾオチあたりまで、お腹全体を上下にさすって皮膚を伸ばしていくよ。

自分が気持ちいいと感じる力加減で、気持ちいい場所にアプローチするといい感じさね。

それじゃ、ほぐしていくよ。

(35)

今度は皮膚を左右に伸ばしていくよ。

へそを中心に右の脇腹から左の脇腹まで、お腹の皮膚全体を満遍なく左右に伸ばしてほぐしていくよ。

自分が気持ちいいと感じる速度と力加減で伸ばしていこうか。

(35)

今度はお腹の皮膚をつまんでいくよ。

軽い力加減でお腹の皮膚を軽くつまんで引っ張ってから、ピンと離していく。

どれくらいの力加減でどれくらい引っ張るかはあなたの自由だよ。

つまんで。引っ張って。離して。

つまんで。引っ張って。離す。

自分が気持ちいいと感じる力加減で、心地よいと感じる場所をつまむことで、お腹の皮膚の偏り^{かたより}がなくなって整っていくからね。

それじゃ、お腹をつまんでいくよ。

(45)

最後は自由時間だね。

腹全体を伸ばしてもいいし、一箇所を伸ばしても構わない。

気持ちいいと感じる場所を集中的につまんで引っ張るのもいい感じだね。

あたしがおすすめるのはグルグルと回す動きだけど、あんたが気持ちいいと感じる動きを行うのがベストだね。

しばらく時間を取るから、もっとほぐしたいと思う場所にアプローチしていくよ。

(75)

はいOKだよ。

ふふっ…かなりいい感じに仕上がったじゃないか。

それじゃ両手をおろして、体を楽な状態にしてから深い呼吸をしていくよ。

お腹の皮膚がほぐれた事で腹回りが整い、呼吸がしやすくなったからね。

快適になった体の状態を楽しみつつ、深い呼吸を何度か続けてみようか。

(40)

深い呼吸で体がしっかり整ったところで、最後に一回深呼吸。

(10)

目をあけて。

(5)

これで腹の調整法は終了だよ。