

メイちゃんの筋肉や内臓をゆるめる「体ブルブル運動」

■説明

はいー！こんにちはー！

メイちゃんだよ！

いやー！ほんとに雑トレは3巻で終了予定だったんだけど、なんか色々とビビッと来るものをやってたら意外に長く続いちゃったわね～。

まあ私としても、こうして君と話して色々やりとり出来るから楽しいし、いいんだけどね！

それじゃ今日も楽しく雑トレをやっていくわよ！

今日の雑トレは「体ブルブル運動」

トレーニングというよりはリカバリー的な内容ね。

体をブルブルと揺らすことで緊張した筋肉をゆるめたり、内臓をゆるめてリフレッシュしていく内容になるわ。

体を鍛えるのも大事だけど、それと同じくらいに回復メソッドは大切だからね。

人によっては日々の学業や仕事で緊張が続いていたり、体がガチガチに固まっている人もいるかもだし、体が硬くなると色々な巡りも悪くなってコンディションも整えにくくなるし、充実した睡眠も取りにくくなるからね。

その意味でも今回の内容はシンプルに気持ちよく体を回復できるからおすすめよ。

今作の内容だけど習得にあたっての前提条件はないわ。

この巻単体で学べるから安心してね。

■実践

それじゃはじめるわよ。

今回の内容は立った状態か寝た状態、座った状態、どの姿勢で行ってもOKよ。

まずは楽な姿勢をとってみてね。

(5)

姿勢を取ったら始めるわよ。

このワークでは皮膚、筋肉、内臓というステップで体にアプローチしてリフレッシュしていくからね。

最初はウォーミングアップとして皮膚を揺らしていくけど、一番大事なのは動き方をマスターする事ね。

動き方のイメージだけど、まずは自分の体が雨でずぶ濡れになった犬になったようにイメージしてね。

(5)

姿をイメージしたら、ずぶ濡れの犬が体についた水滴を体をブルブルと振って弾き飛ばす。

そんな姿をイメージしつつ自分の体をブルブルと小刻みに揺らしてみてね。

まずは^{りょううで}両腕から。

両肩から^{じょうわん}上腕、肘や^{ぜんわん}前腕、手のひらや^{てのこう}手の甲、指先まで、体についた水滴を弾き飛ばすイメージで両腕をブラブラと揺らしてみてね。

(10)

揺らし方のイメージがしにくい場合は、ずぶ濡れになった毛の長い犬をイメージして腕を振ればいい感じよ。

そうすると、いい動きが自然と出来るようになるからね。

揺らすスピードは早くてもゆっくりでもOK。

しばらく両腕を揺らしていくわよ。

(30)

この時に両腕の揺れに合わせて体の表面の皮膚が揺れているのを意識してみてね。

両腕を揺らすごとに、両腕の皮膚がブルブルと揺れて緊張がほぐれていく。

筋肉と癒着してカチカチだった皮膚が自由度を取り戻し、柔らかくしなやかになっていく。

そんなイメージをしながら両腕を揺らしていけばOKよ。

もうしばらく続けてみてね。

(30)

動き方がわからなくなったら、気持ち良さを基準に動けばOKよ。

体が快適になり気持ち良くなるならバッチリOK。

その逆に、痛みを感じたり体が不快感を感じるような動きならそれは間違った動きだから、やり方を見直してね。

かいふ かい

快不快の感覚をしっかり意識しつつ、もうしばらく続けていくわよ。

(35)

うんうん、いい感じにできてるわね！

今の動きで両腕はかなり気持ち良く快適になったんじゃないかな？

それじゃ両腕の動きはとめて、今度はボディへのアプローチね。

胸や腹、背中や腰やお尻などの体幹部をブルブルと揺らしていくわよ。

この時のイメージも、ずぶ濡れの犬が体についた水滴を弾き飛ばすようにブルブルと動く感覚をイメージして動くといい感じだけど、犬の動きがイメージしにくい場合は、体をブルブルと揺らすセクシーなベリーダンスやフラダンスをイメージして体幹部を揺らすのもいい感じね。

この動きは完璧に行う必要性はないし、無理をして腰にダメージがくるような動きをするのはNGよ。

これは回復を目的とした動きだから、体を痛めたら本末転倒だからね。

君がやりやすいリズムと動きで行えばOKよ。

それじゃしばらく時間を取るから体幹部を揺らしてみてね。

(30)

動きに慣れたら体幹部の皮膚を揺らすように動いてみてね。

体の表面だけをブルブルと揺らすためには動きに工夫が必要よ。

緊張で筋肉にべったり張り付いた皮膚が剥がれるように。

皮膚本来の柔らかさやしなやかさが生まれるように揺らし方を工夫してみてね。

しばらくやっていくわよ。

(30)

動きがわからなくなったら快不快を基準に動き方を決めてみてね。

この法則は全てにおいて重要だからね。

自分のボディが気持ち良く感じるように体幹部を揺らしてみてね。

(40)

体の動きをとめて。

(5)

最後は下半身よ。

太ももや膝、ふくらはぎや足首、足の甲や指先。

水に濡れた犬をイメージしつつ、下半身をブルブルと揺らして体をゆるめていってね。

下半身は体重を支えているから動きが少し難しくなるけど、自分が気持ちいいと感じる動きでやってみてね。

それじゃブルブル運動スタート！

(30)

動きに慣れたら下半身の皮膚を揺らしていくわよ。

体が気持ちいいと感じるように皮膚を揺らしてみてね。

(50)

はいOKよ！

うんうん、これで動きの基本は完璧ね！

それじゃいい感じになったところで今度は筋肉へのアプローチ！

もう一度両腕を揺らしていくわよ。

(3)

この時のポイントは表面の皮膚じゃなく、奥にある筋肉を揺らしていくことね。

皮膚よりも筋肉の方が量が多いから、こちらの方が簡単な感じかもだね。

肩や上腕、肘や前腕の筋肉、両手の筋肉を意識しつつ揺らしていくわよ。

デスクワークが多い人は肘や前腕に疲れがあるから、疲れている部分を重点的に揺らしていくと気持ちいいかもだね。

コリが激しい場合は、体についた水滴を大きく弾き飛ばすようにブルン！ブルン！と腕を強く大きく揺らすのもアリかもだね。

それじゃ、気持ちいいと感じるやり方で両腕を揺らしてみてね。

(60)

両腕を終えたら今度は体幹部よ。

胸や腹、背中や腰の筋肉を気持ちよく揺らしてみてね。

腰やお尻の筋肉は現代社会でも酷使されてる部分だから、ここを揺らしてほぐしていくと気持ちがいいわよ。

立ったままで動きがやりにくい場合は、

両手を壁につけるか、もしくはテーブルに置いた状態で、お尻を少し後ろに突き出した姿勢をとると腰が振りやすくなるからね。

あとは椅子に座った状態や寝た状態で行うのもやりやすいからアリかもだね。

筋肉がほぐれて気持ち良くなる動きなら何でもOK。
体をブルブル揺らして体幹部の筋肉をほぐして行ってね。

(60)

体幹部を終えたら今度は下半身よ。
下半身の筋肉を揺らすのは難しいから座った状態か寝た状態で行うのもおすすめよ。
立ち仕事やデスクワークの多い人はふくらはぎが凝ってるから、そこをブルブルと揺らすと気持ち
がいいからね。
しばらく時間を取るからやってみてね。

(60)

最後は内臓へのアプローチ。
これは体幹部を揺らす動きと見た目は同じだけど、筋肉よりさらに奥にある内臓に意識を向けて
揺らしていくのがポイントになるわね。

内臓は筋肉よりも更に奥にあるから難しいけど、慣れていけば揺らし方も上手くなるからね。
最初のうちは少し大袈裟に動かして内臓を揺らす感覚を掴むといいかもだね。

現代社会はストレスが多いから解毒の臓器でもある肝臓や腎臓をほぐしていくことは大事だし、
食べ過ぎで疲れた胃腸をほぐすのもいいかんじね。
それじゃやっていくわよ。

(30)

ここでも、うまくできてるかのバロメータは気持ちよさね。
上手く内臓がほぐれると、体がフッと楽になった感覚があったり、体の奥にあるコリがほぐれた
ように快適になるからね。

ダイナミックに動いてほぐしてもいいし、小刻みに揺らしてほぐしてもいい。
君自身が一番気持ちいいと感じる感覚で行ってみてね。
それじゃもうしばらく続けていくわよ。

(75)

ゆっくりと体を揺らす動きをおさめて…。

(3)

はいOK！
うんうんすごくよかったよ！
これで体ブルブル運動はバッチリ完璧ね！

■まとめ

レッスンお疲れ様！

今回は体を回復させる運動を行ったけどどうだったかな？

それじゃ最後は補足事項ね。

まず最初に。

この内容はいつでもどこでも回復できるのがいいところね。

マッサージするのは凄く気持ちいいけど体の奥までは入っていかないし、かといってストレッチも筋肉までしか届かない。

それに対して今回のブルブル運動は体を揺らすことで体の奥にまでアプローチできるからね。

普通のやり方では届きにくい筋肉の疲れや内臓の疲労にもアプローチしやすいのが大きなメリットと言えるわね。

次は利便性に関して。

この運動はどこでも素早くできるのもメリットね。

勉強に疲れたらそのまま椅子に座りながらでも行えるし。車の運転に疲れたら、車をとめてシートに座ったままでも回復できる。

立った状態でも座った状態でも、寝た状態でもちょっとした空き時間に素早く回復できるのも強みよね。

次は体の部位に関して。

揺らして気持ちいい部位はいくつかあるけど、あたし的には下半身であればふくらはぎを揺らすのがおすすめだし。

腕なら肘から前腕部などは疲れやすいから揺らしてほぐしておく気持ちいいわよ。

あとは内臓全般もおすすめね。

食べ過ぎな人は胃腸周りを。ストレスを抱えていたりお酒を飲む人は肝臓を。全体的に体調をアップさせたい場合には腎臓を揺らしていくと快適さがアップするからね。

注意点としては首から上はあまり激しく揺らさないこと。

今回の内容では首から下のアプローチをメインにしたけど、調子に乗って揺らしすぎて頭までグラグラ揺れると、頭がフラフラして倒れたり、首の関節を痛めたりするからね。

首から上はあまりフラつかせず、安全をキープして体を揺らしてみてね。

うんうん！今回はこんな所かな！

今日もとってもいい内容ができてあたしも楽しかったわ！

それじゃメイちゃんの体ブルブル運動はこれにて終了よ。

お疲れさまでしたー！