

## 感覚を確かめよう！

投稿日: 2013年4月1日

今日から新年度の始まりです。  
今年较去年よりも早く桜が咲き、こころ弾むような感じがします。  
温かくなり、身体も動かしやすくなってきましたから、今年度を健康に暮らすために、自分の身体の手触りを感じてみましょう。

頭から足の先まで手の届く範囲でけっこうです。全身を自分の手で柔らかく撫でていきます。

撫でてみてどうでしょうか。触っているのが良く感じる部分とわかりにくいところがありませんでしたか？

感覚が鈍いところは、気の巡りが悪く、神経の働きが弱っているところですよ。

この部分は他の部分よりも冷えを強く感じたり、また感覚が鈍いためあまり不調を感じず、他のがんばっている所に不調を感じることもあります。この部分を放置しておくのはよくないので、感覚を取り戻す訓練をしましょう。

### ◎感覚を取り戻す訓練

- ・感覚が鈍いところに意識を向けてください。
- ・そこに軽く触れてやわらかく撫でてください。
- ・あまり速くせず気持ちのよいスピードで撫でてください。

この訓練を、いつでも気が向いたときにして鈍くなった感覚を取り戻していきましょう。