

体が硬いと心も硬い

投稿日 2013年5月30日



最近、イライラしやすかったり、気分が落ち込みやすくなったりしていませんか。

もしかするとそれは体が硬くなっているせいかもしれません。心と体は密接に関係しています。

漢方医学では、肝臓は怒り、心臓は喜び、脾臓（現代医学とは異なり消化器官のことです）は思い悩む、肺臓は憂い・悲しみ、腎臓は驚き・恐れとそれぞれの感情は内臓の働きによっておこると考えられています。

肺臓が弱いと肩背部の力が弱くなり、肩がこりやすくカゼもひきやすくなります。そして感情では憂い・悲しみをつかさどるので、悲観的になりやすく気分が落ち込みやすくなります。

肝臓が悪いとイライラして、ちょっとしたことで怒りっぽくなったりします。

体が硬いと気の巡りはとても悪くなっています。気の巡りがよいと体は軟らかくなり、しなやかに動くことができます。もちろん内臓の働きも良くなりますので、気分も良くなってきます。

もし気分が優れないなと感じたら、体操やウォーキングなどをして体を動かしましょう。難しい運動をしなくても大丈夫です。体や手足の指をぶらぶら動かすだけでも気の巡りは良くなります。

体がガチガチに固まったら解きほぐれにくいので、ちょっとした時間を見つけてしてみてください。