



## 「頑張ってる」が、身体を重くしている

少しずつ暖かくなってきましたね。重いコートを脱いで、「さあ、動くぞ！」と気持ちは元気。なのに、いざ動くと。身体が重い。背筋が伸びてくれない。

「運動不足だから…」と思って、急に頑張ってる動かしようとしていませんか。

それ、逆効果かもしれません。

### Approach

#### その重さ、実はあなたを守る反応でした

冬の間、寒さから身を守るために丸まっていた身体。その姿勢で数ヶ月過ごすと、脳は「この丸まった状態こそが、一番安全で正しい」と覚えてしまいます。

春になって急に背筋を伸ばそうとすると、脳にとっては、まるで「揺れる吊り橋」に立たされたような緊急事態。

「危ない！元の安全な場所に戻らなきゃ！」と必死でブレーキをかけます。

あなたが踏む「動きたい」アクセルと、脳が踏む「戻りたい」ブレーキ。

この二つが同時に踏まれている状態。

これが、春先の重だるさの正体です。

だからこの時期に必要なのは、無理に頑張ることではありません。

脳を驚かせないように、小さく、ゆっくり、心地よく動くこと。

それが、身体を軽くする一番の近道です。

### One Point Advice

#### いきなり30分より、毎日5分でOK! 脳を安心させる、やさしいリセット法

肩甲骨の間ぐらいで背中が伸びる位置に、クッションや丸めたタオルを置きます。

その上に仰向けに寝たら、ゆっくり体重を預けて。「気持ちいいなあ」と感じる範囲で、背伸びを試みてください。

今度は、両膝を立てて肩を抱きかかえるように、腕をクロスします。そのまま右手で左肩を持ち上

げるようにして、身体をひねりましょう。

次は右肩と交互に身体をひねってみましょう。

背骨や肋骨の動きを、味わうように。

ポイントはいりなり「頑張ってる伸ばさない」こと。

「心地いい」という感覚があれば、毎日の積み重ねで、身体は少しずつ動きやすさを思い出していきます。



### Question

あなたの素朴な疑問にトレーナーの河合がお答えします。

#### 「なぜ、良い姿勢を意識してもすぐに戻ってしまうの？」

「姿勢を意識しても続かない」のは、実は脳の記憶が関係しています。

なぜ元に戻ってしまうのか、身体の仕組みを知ること、無理なく整えていく方法が見えてきます。

続きはブログで詳しくお話しています。

Blog



スタジオ菴

素朴な疑問やセッションのお問い合わせは、LINEからお気軽にどうぞ

LINE Official



FOLLOW US