

スッキリした体で過ごす為の 足揉みメソッド

～塩分・糖分の多い年末年始に備えて～

色々あった2020年が
もうすぐ終わろうとしていますね

お家で過ごすクリスマス
お家で過ごす大晦日
お家で過ごすお正月

皆さんそれぞれの過ごし方を
されるかと思えます

さてさて、年末年始は
どうしても生活習慣が乱れがち！

お祝いのケーキや和菓子
お正月のおせち料理も
ちょっとしたオードブルも
いつもよりも塩分・糖分が多くなっています

そこで！
いつもと違う食生活をした
そんな時に役立つ足揉みをご紹介します♪

年始から気持ち良くスタートできる
スッキリした体を
足から作っていきましょう

塩分

お塩は「悪い物」と思われがちですが、私達の体にとって大切な役割を担っています。

質の良いお塩であれば、多く摂取した分は体が自然に排出することができます。

①消化と吸収をサポート

塩は胃酸の原材料！

胃の中で消化や殺菌したりしています。

お塩は体内に入ると塩化物イオンとナトリウムイオンと言う状態になります。

このナトリウムイオンは、小腸の栄養を吸収するのに必要不可欠なのです。

②刺激の伝達

熱いものや冷たいものを触ったとき、その刺激を脳に伝えて、手足を動かすように筋肉に命令を下すのが神経細胞。

ナトリウムイオンは神経細胞が刺激や命令を伝えるときに必要なものです。

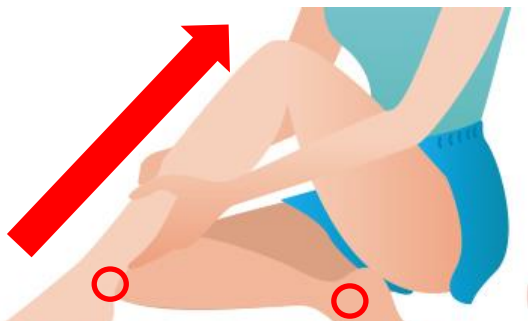
年末年始、ちょっと塩分を摂り過ぎたかも。。。

体の浮腫みを感じた時にオススメの足揉みです♪

白湯を1杯飲んで、リラックスしながら行いましょう。

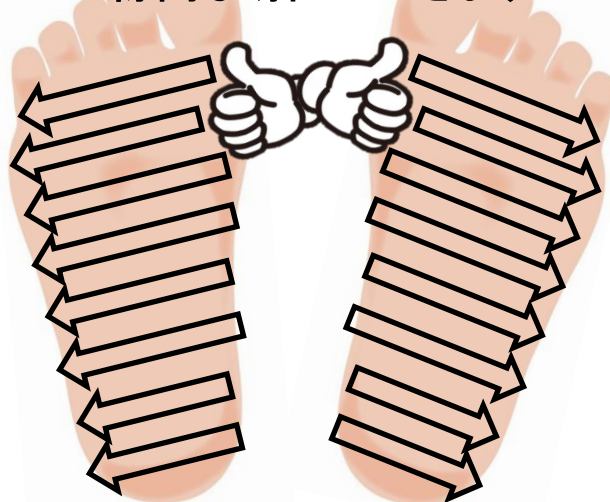
乾燥の季節ですので、足裏から膝下・ふくらはぎから膝裏までたっぷりクリームなどを塗ってください。

足揉みが終わった後も白湯を飲みましょう。



両手でふくらはぎを包み込むようにして優しく押しつぶします
足首から膝裏に向かって
8~10等分で揉んでいきましょう
内側・外側のくるぶし周りを
撫でさすります

足裏を親指側から小指側に
隙間なく押ししていきます



※必ず両足行います

足裏の真ん中
を押す「腎臓」



足の内側面
少し膨らんだ
部分を押す
「膀胱」

赤の線を親指で
滑らす「尿管」

足の内側
少し膨らんだ
部分を押す
「膀胱」



足裏の真ん中
を押す「腎臓」

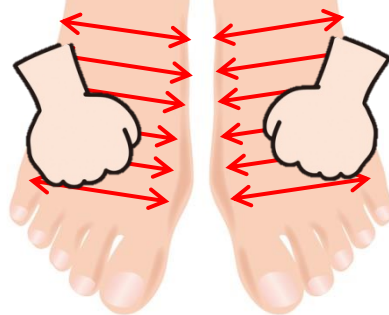
赤の線を親指で
滑らす「尿管」

「ソーラープレクサス」



足を反らせた時にポコっと出る
部分の下のラインと
人差し指と中指の間から
降りてきてへこんだ場所
手の親指を重ねて置いて
深呼吸しながら押します

手をグーにして
足の甲を優しくさする
「胸部リンパ」



糖分

糖分の取り過ぎと言えば、「太る」という事が真っ先に頭に浮かぶかもしれません。

近年では糖質で制限が一般的に知られ、糖質を取り過ぎるとイライラ・肩こり・頭痛の原因になる事も広まりました。

とは言え！

糖分も大切な栄養素のひとつ。

摂りすぎには注意が必要ですが、ゼロにしてしまうのもまた体に良くありません。

活動するパワーの源

体内で消化されて最後は小腸から吸収されます。

吸収された糖は肝臓に送られて、肝臓のエネルギー源となったりグリコーゲンという形で蓄えられます。

また血中にも放出され、脳や筋肉のエネルギーとして消費されます。

特に脳にとってブドウ糖はとても重要なエネルギー源となっています。

今回お伝えする足揉みは、年末年始を室内で過ごしてあまり動かなかった人の為に代謝を上げる手法です♪

まずは固くなった股関節を柔らかくしましょう。

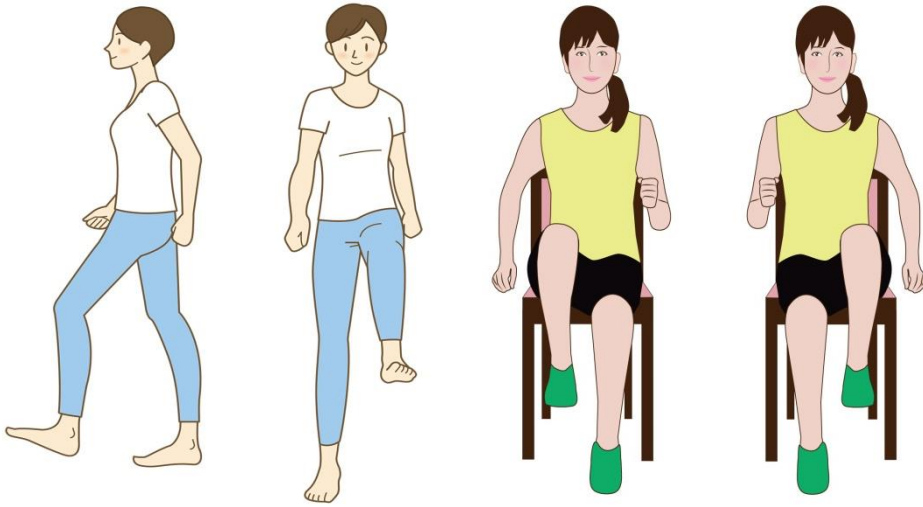
椅子に座ったままでもOK！

まずは太ももを左右順番に上げ下げします。(もちろん立っていてもOK)

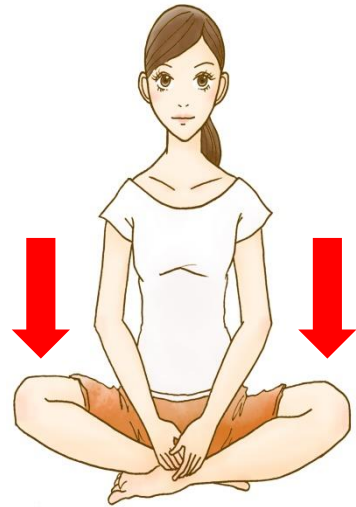
次にあぐらをかいて、ゆっくりと呼吸をしながら両膝を外側に倒します。

股の部分が詰まっていると足揉みの効果が半減してしまうので、じっくり行ってくださいね。

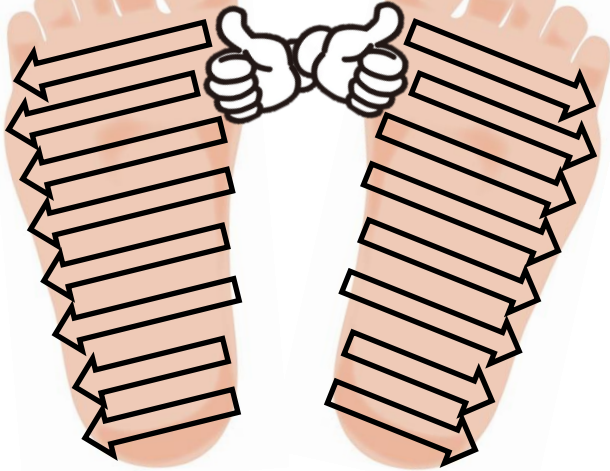
足踏み



あぐら



足裏を親指側から小指側に
隙間なく押していきます



親指の下にある
膨らみの真ん中
「甲状腺」

足を反らせた時に
ポコっと出る部分
の小指側
「右足・肝臓」
「左足・脾臓」

土踏まず
「胃・膀胱・
十二指腸」

※両足行いましょう

「ソーラープレクサス」



足を反らせた時にポコっと出る
部分の下のラインと
人差し指と中指の間から
降りてきてへこんだ場所
手の親指を重ねて置いて
深呼吸しながら押します



両手でふくらはぎを包み込むよう
にして優しく押しつぶします
足首から膝裏に向かって
8~10等分で揉んでいきましょう

ダウンロードありがとうございます！

こちらの足揉みメソッドは、基本のセルフリフレに組み込むことで更に効果をUPすることができます。

長年、足のむくみや冷えや肩こりや頭痛にお悩みではありませんか？

足揉みは残念ながら、1回のマッサージだけでは効果ができません。

継続することで、あなたの体が本来持っている力を引き出し、薬や道具に頼らずに生きられる強さを作っていきます。

この冬、基本の足揉みを身に付けて自分の体を寒さや不調から解放してみませんか？

こちらの講座ではリフレの基礎だけでなく、あなたの不調に合わせた足の揉み方もお伝えしています！

現在、対面・オンラインどちらかをお選び頂けます。



対面版



QRコードから、対面・オンライン講座の詳細をご覧ください。

ご希望の講座開催日時を第3希望までお知らせ下さい。



オンライン版



ご不明な点などお気軽にお問合せ下さい。足揉みにご興味を持って頂けたら嬉しいです♪

