

【私の日課】 からだところの養生法

高柳無々々 2021/11/01

青太字：整体 1 day レッスン（講習会）、**青太字**：表現教室（稽古会）で稽古します。

朝 起床後

- 1) 正座 or ズルをして布団の中で、**手間 [養生]**
- 2) 神棚の前で、**柏手**
- 4) 北野天満宮まで小1時間、ウォーキング＋“**福は内**” & **母音発声**
- 5) 稻荷神社の前で、**柏手**
- 6) 入浴
- 7) 朝食
- 8) 食事後に、**腹の体操** ※昼食後 & 夕食後も行う

夜 就寝前

- 1) 腕立て伏せ & 腹筋
- 2) **腰の体操**（四股踏み & 股割り）
- 3) “**鬼は外**”
- 4) 布団の中で、**手間 [養生]** & **[基本]**
- 4) 一日の終わりに、野口晴哉の言葉「澁刺しごと生きる者にのみ深い眠りがある。生ききった者にだけ安らかな死がある」を3回唱えて、おやすみなさい。

折りにふれて

- **目の体操**（目と心のリラックス）／ **手間 [基本]** を行う

食事 気をつけている事

- 1) 基本：頭（唯脳）で食べるのではなく、からだ（欲しているものを）食べる。
※参考書『がんに負けないからだをつくる 和田屋のごはん』・・・楽天堂で販売
『最強の野菜スープ』（前田浩 マキノ出版）
- 2) 一度目のゲップで炭水化物（ご飯や麺類、パン）をとるのを止め、二度目のゲップで食事を終了。

その他 冬の間、ハクキンカイロ（使い捨てカイロではない、ベンジンの気化熱を利用したポケットカイロ <https://hakukin.co.jp/>）を3個、体にあてて就寝。