

幸せになるための気分の持ち方、過ごし方で教えます。明日から即元気になれる一冊!

あ・ま・り

菅野美穂も実践中!

日々を幸せ気分で過ごすために
メンタルケア&自分癒しのスス

“恋愛体力”を取り戻して笑顔に
元気になれます! 失恋処方箋

くよくよしても始まりません
ネガティブ思考から即、脱出!

気持ちよく生きる極意を教えます!

幸せエクササイズ

海沿いの家、愛犬、ヨガ、道端の花…
幸せを見つける達人の暮らし方

これで気分もすっかり晴れる?
いつの間にか楽しくなる10の方

第2特集

プチカルチャーに夢中!

- 海外最新情報から猫ブームまで。最先端カルチャーコラム18
- 22人の極私的カルチャーを一挙公開
- もつ鍋、屋台、立ち飲み、チョコレート…次なる食の11大ブーム

350

2005.10.26 No

これで気分もすっかり晴れる？ いつの間にか楽しくなる10の方法。

なぜかやる気が出ない、なんとなく気分が落ち込む…。誰にでもある心の低迷期。そんな時こそ静かに心地よく気分をアップさせたいもの。カントンにできる沈んだ心の救済法、とっておきを教えちゃいます。

バラグッズで落ち込んだ気分をリフトアップ！

心が沈んでいた、ストレスを感じた時でも、「バラの香りが嗅覚から脳へ伝わり、脳波に高揚が見られます。気分がリフレッシュされて、やる気も湧いてきます」(ニールズヤードレメディーズ企画情報・伊藤美保さん)。また、女性ホルモンのバランスを整えるなどの美容効果もあり、肌や体から落ち込みを盛り上げてくれる。

花びらエキス入りローズワイン

バラの花びらをぶどう酒に漬け込んで造られた赤ワイン。バラの香りがほんのり残るすっきりとした口当たり。湘南ばらワイン ロゼ ¥1,029(平塚酒販協同組合 ☎0463・34・1120)



香りと潤いのペールでしっとり

4種類の天然ローズが優雅に香るボディ保湿。触りたくなるすべすべの肌に。ローズ ペールベッド ボディクリーム ¥5,040 11/10限定発売(ロクシタン 青山本店 ☎03・3497・1777)



お風呂が華やかボディソープ

ローズ成分で肌を優しくなめらかに洗い上げる。バブルバスにもおすすめ。アロマセラピーアソシエイツ ローズ ボディウォッシュ ¥6,510(ココファリ ☎03・3215・1777)



体からバラが香るサプリ

ブルガリア産ローズオイルをカプセルに。女性ホルモンのバランスを整えるほか体臭予防にも。ローズドリーナ60粒 ¥21,000(ローズドリーナ エンタープライズ ☎0120・558・078)



ローズパワーで肌老化対策

99%オーガニック。マッサージの後にクロスを使えば角質ケアも。ワイルドローズ ビューティバーム・コットンクロス付き ¥7,980(ニールズヤードレメディーズ ☎03・5778・3544)

ヨーグルトソースに花びらがイン

バラの花びらをそのままちりばめて、ヨーグルトソースに。濃厚でコクのあるヨーグルトと甘酸っぱいソースが相性◎。「バラのブーケ」 ¥126(中沢フーズ ☎0120・39・8511)



自分でできるヒーリング

【のんびりしたい!】

レイキ

レイキとは日本発祥のハンドヒーリングで、肉体や心理、精神の自己治癒力を引き出す手当て療法。本来はアチューメントと呼ばれる講座を受けるが、じっくり行えば素人でも治癒効果を引き出せる。コツはリラックスすること。集中しないでいいのでお風呂やTVを見ながら気軽に試して。

鈴木 恵さん レイキのセミナーやセッションを受けられるリラクゼーションルーム『ミューズ』(☎03・5485・1436)代表。詳しくは、<http://muse-room.com/>へ。



感情を開放させる

目から頬骨にかけてを手のひらで覆うようにして、両手の指先をくっつける。手のぬくもりを感じながら、5～10分。

イライラや緊張を解消

両手首を中央で合わせて首を包み、5～10分。この時、手首はのどに直接触れないこと。感情表現が豊かになり精神も安定する。



感情のバランスをとる

体の中心で指先が軽く触れるように胸元に手を当てて5～10分。親指以外の指を閉じておくと、エネルギーが伝わりやすい。

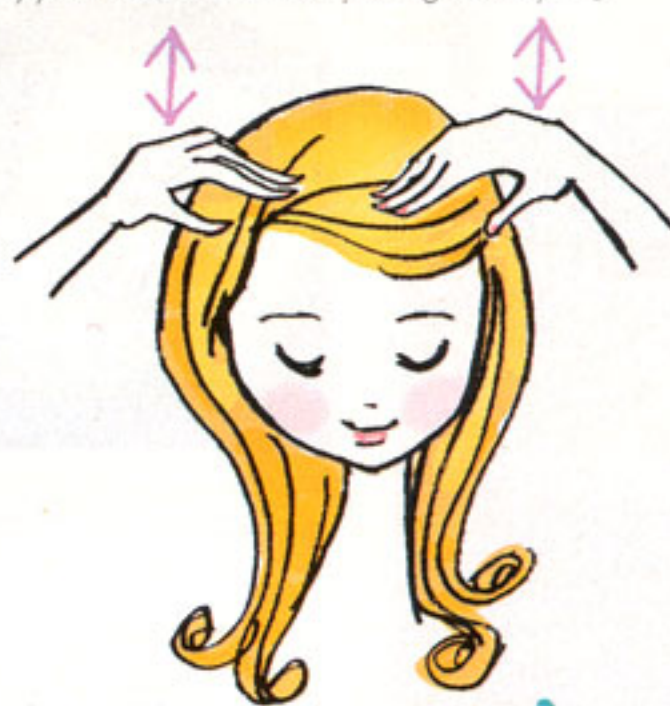
【スッキリしたい!】

インド式ヘッドマッサージ

インド式ヘッドマッサージは、血流を促して脳へ酸素を行き渡らせることで思考を明晰にする。また、頭頂部にあるエネルギーポイント、クラウンチャクラを刺激し、心を含めた全身のバランスを整えてモヤモヤをスッキリさせる。頭だけでなく顔の緊張も和らぐので表情も穏やかに。

宮崎陽子さん インド式ヘッドマッサージL.C.I.C.I.日本支部代表。創始者のナレンドラ メータ氏に師事。スクール等の情報は<http://www.indian-champissage.com/>へ。

人さし指、中指、薬指の指先から第2関節までを押して、頭皮を大きく前後に動かすようにマッサージ。ゆっくり2拍数えたら、指を移動して頭皮全体を。



頭への血液の通り道になる首の筋肉をほぐすマッサージ。手のひらの付け根を使って、耳の下から首にかけてのラインを、上から順に圧していく。



手のひらの付け根をこめかみに当てて両手で頭を挟み、下、横、上の順に動かす。気持ちいいと感じる力で呼吸を止めずに3～5回。視界もパッと開ける。



手の癒しパワーで、セルフリトリートメント

世界各地に古くから伝わるヒーリング。なかでも、特別なプログラムを受けたり、道具を使ったりしなくても、自分の手を使って気軽にトライできるセルフヒーリングをご紹介します。感情的なものが溜まりやすい頭や上半身への癒しを覚えておけば、ストレスや不安が襲ってきても安心。自宅やオフィスでさっそく取り入れて。