

Pot club ぽっとくらぶ



Healing and School

La Siesta ラシェスタ

ニュースレター

流すと、運は開く



代表 白鳥志津子

今年は馬年ですね。さっそうと駆け抜けるサラブレッドのように、軽やかな心と体で一年を過ごせたら素敵だなと思います。さて、冬は、とても静かで、自然と意識が内側へ向く季節です。実はこの「冬」という時間は、自分自身の内面をケアするために、とても大切な季節ですが、寒さによる「冷え・滯り・溜め込み」の三重の重なりによって、体も心も動きづらくなりがちです。

流れが止まると、サラブレッドのような軽快さは失われ、体重が増え、動きが鈍くなり、思考まで停滞してしまいます。

私は、昨年末からサラブレッドプラセンタの成分を含む「プラエンザイム」というサプリメントを取り入れ始めました。

体が軽く感じられるようになり、美容面でも驚きの変化です。改めて、「流れ」が整うことの大切さを体感しました。

今回のぽっとくらぶでは、

「温めて流す、冬の開運習慣」をテーマに、体の内側、そして心の流れを整えるためのお話を届けたいと思います。この冬を、自分を整える時間に。そして一年を、サラブレッドのように軽やかに駆け抜けますように。みなさまの心と身体のケアをサポートいたします。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

温めて流す。冬の開運習慣

流れは、人生を運ぶ川

特集① 流れが止まると何が起こる？

特集② 体の中の“流す仕組み”を知る

実践① 温めて流すセルフケア

実践② 香りで流す（冬のアロマ）

実践③ 食で流す（温めキッチン）

特集③ 血管を流すという選択

心を流すシネマ

お客様の声



特集① 流れが止まると、運も止まる

ー冬に起こりやすい「滞り」の正体ー

冬になると、体が重い、動くのが億劫、気持ちが前向きにならない…。

そんな感覚はありませんか？

それは、あなたのやる気や年齢のせいではありません。冬という季節そのものが、「流れ」を止めやすい環境なのです。

冬は気温が下がり、血管が収縮し、体を守るためにエネルギーを内側へ溜め込もうとします。

さらに運動量が減り、食事量が増え、外に出る機会も少なくなることで、

- リンパの流れ
- 血液の流れ
- 気持ちや思考の流れ

これらすべてが、知らず知らずのうちに滞っています。この状態が続くと、体の中では、老廃物や余分な水分が溜まりやすくなり、「むくみ・冷え・体重増加・疲労感」として現れます。

ー一体の流れが止まると、心の流れも止まるー

「何となくやる気が出ない」

「考えがまとまらない」

「新しいことを始める気になれない」

それは、運が悪いのではなく、巡りが滞っているサインかもしれません。

馬年の象徴であるサラブレッドは、しなやかで、軽く、よどみなく走り続けます。

もし体の中の流れが止まっていたら、あの軽快な走りは決して生まれません。

私たちの体と心も同じです。

流れがあるからこそ、軽く動ける。軽く動けるからこそ、チャンスをつかみ、運も動き出します。

ー流れを取り戻す冬ー

だから冬は、無理に頑張る季節ではありません。止まってしまった流れを、もう一度取り戻すための季節です。

特集② 体の中の「流す仕組み」を知る

ー巡りを支えるリンパと血液ー

私たちの体の中には、意識しなくとも一日中働き続けている「流す仕組み」があります。その主役が、リンパの流れと血液の流れです。この二つがスムーズに巡っているとき、体は軽く、温かく、自然と元気が湧いてきます。反対に、どちらか一方でも滞ると、不調は少しづつ、しかし確実に現れてきます。

リンパは「体のお掃除屋さん」

リンパ液は、血管の外にしみ出た水分や、細胞から出た老廃物、疲労物質などを回収し、体の外へ排出する役割を担っています。

いわばリンパは、体の中をきれいに保つ“お掃除屋さん”。

ところがリンパには、血液のように心臓というポンプがありません。筋肉の動きや、呼吸、そして「触れる刺激」によってようやく流れていきます。つまり——動かない・冷える・触れない——この状態が続くと、リンパは簡単に滞ってしまうのです。

血流は「命とエネルギーを運ぶ道」

血液は、酸素や栄養を全身に届け、不要になったものを回収する重要な役割を持っています。血流が良い状態では、

- 体が温かい
- 肌の色が明るい
- 頭がすっきりする

といった変化が現れます。

しかし冬は、寒さから体を守るために、血管が収縮し、血流が滞りやすくなります。すると、末端の冷えやコリ、疲労感が強まり、「流れにくい体」へと傾いていきます。



チェックしてみましょう

今あなたの「流れ度」

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、体がなかなか温まらない | <input type="checkbox"/> 夕方になると足や顔がむくむ |
| <input type="checkbox"/> 肩や首がいつも重い | <input type="checkbox"/> 体重が増えやすくて、戻りにくい |
| <input type="checkbox"/> 寝ても疲れが取れない | <input type="checkbox"/> 気分が沈みやすい、やる気が出ない |

✓ が多いほど、体の中の流れが滞っているサインです。でも大丈夫！今からでも必ず取り戻せます。

温めて流す セルフケア



毎日少しが、流れを変える

1か所1分、一日5分でも十分です。

大切なのは、

「自分の体に触れる時間を持つこと」。

温めて、触れて、流す。

この小さな積み重ねが、冬の滞りをほどき、軽やかな流れを育てていきます。

冬のセルフケアでいちばん大切なのは、「いきなり流さないこと」です。冷えた体は、守りの状態。そのまま強く流そうとすると、体は余計に緊張します。まずは、温める。そして、ゆるめてから、流す。この順番を意識するだけで、セルフマッサージの効果は大きく変わります。

1 手を温める：オイルをつけて両手をこすり合わせましょう。

2 鎖骨を流す：鎖骨を開きましょう。ここが緩むと、呼吸が深くなります。

3 お腹を温める：心の緊張もお腹に集まります。お腹が温まると、体の内側から「流れる準備」が始まります。

4 ふくらはぎ：第二的心臓を目覚めさせ、重だるさ解消

5 足首：足首は巡りの関所。足元が緩むと、安心感が生まれます。

香りは、体を温め、流れを呼び戻す、目に見えないスイッチです。五感の中で、嗅覚だけは思考を経由せず、直接、感情や自律神経をつかさどる脳へ届きます。だからこそ、冬の滞りには、「香りで整える」というアプローチがとても有効。冬におすすめなのは、体を内側から温め、緊張をゆるめてくれる香り。

- ・シナモン・ジンジャー：冷えた体に温もりを届ける
- ・サンダルウッド・フランキンセンス：呼吸を深め、安心感を与える
- ・マンダリン：気持ちを軽くし、巡りを後押しする

香りを吸い込んだ瞬間、呼吸が深くなり、体がふっと緩む感覚があれば、それが今のあなたに必要な香りです。

ただただ「心地よい」と感じることが、流れを取り戻すいちばんの近道。この冬は、香りの力を借りて、体と心をやさしく巡らせてみましょう。

香りで巡らす 冬のアロマ

心地よさが流れている証！

食で流す 温めキッチン

鍋

お粥

シチュー



冬は、食べるものでも体の流れが変わります。冷たい飲食や甘いものが続くと、体は内側から冷え、巡りは滞りやすくなります。

意識したいのは、温める・ゆるめる・巡らせる食べ方。

- ・温かいものを選ぶ
- ・よく噛んで食べる
- ・良質な油を味方にする

それだけで、体の内側は動き始めます。

「食べて流す」とは、制限することではなく、巡りやすい体をつくること。

冬は、体と心がほっとする食事を大切にしてみましょう。

身体の内側から、温めて巡らせる

特集③ 血管を流すという選択

血液は、酸素や栄養を運び、不要なものを回収します。この流れが滞ると、体は冷えやすく、重く感じやすくなります。

血液の流れを支えるために欠かせないのが、「良質な脂質」です。油は、血液をなめらかにし、細胞や血管のしなやかさを保つ役割を担っています。



近年注目されているのが、南極オキアミから摂れるクリルオイル。

体に負担をかけにくく、巡りを内側から支える選択肢のひとつです。

「血管を流す」という視点を持つことで、体の軽さや温かさは、さらに変わっていきます。

流れは、続けてこそ意味がある

ここまでお読みいただき、「流すことの大切さ」は、きっと感じていただけたと思います。けれど流れは、一度整えただけでは、すぐに元に戻ってしまいます。体は、日々の習慣でできているからです。

だからこそ大切なのが、自分の手で、流れを感じ、整える時間を持つこと。

セルフマッサージは、特別な技術を身につけるためのものではありません。

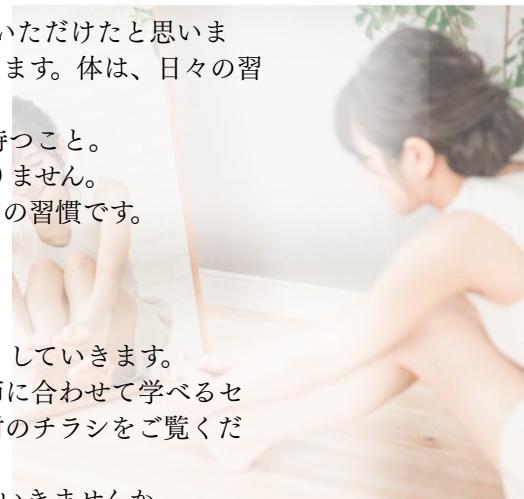
自分の体の声に気づき、「今、どこが滞っているのか」を知るための習慣です。

- 温める。
- 触れる。
- 呼吸を深める。

その小さな積み重ねが、体の流れを育て、やがて心の流れまで軽くしていきます。

ラシエスタでは、この「流れを続けるためのセルフケア」を、季節に合わせて学べるセルフマッサージ教室を行っています。詳しい内容やご案内は、同封のチラシをご覧ください。

この冬、流れを“知る”だけで終わらせらず、自分のものとして育てていきませんか。



自分を労わる

セルフマッサージ教室

心を流すシネマ



この映画に似合う香り

サンダルウッド
フランキンセンス
マンダリン

『カモン カモン』

(2021年・アメリカ / ホアキン・フェニックス主演)

寒さで知らず知らずのうちに、呼吸が浅くなっていますか？ 今月ご紹介するのは、ヘッドフォンを通して世界中の音を「聴く」旅を描いた、モノクロームの美しい映画『カモン カモン』です。

誰かに声を聴いてもらうこと、そして自分自身の内なる声に耳を澄ませること。その静かな時間は、まさにアロマのトリートメントと同じ、心のリハビリテーションのような心地よさがあります。

劇中、子供がやり場のない感情を激しく吐き出すシーンがあります。そこから伝わってくるのは、「感情を流し出すことは、自分を大切にすること」だという温かいメッセージです。

「流すと運が開く」心に溜まったものを外へ逃がしてあげれば、そこには必ず新しいしあわせが流れ込みます。

お客様の声

ラシエスタに寄せられたお客様の声を集めました。

いつ行っても、心身共に元気になります。その都度悩みに合ったアドバイス、施術をしてくれるのと、病院だと思って通りています！

私の不調のところを親切丁寧に聞いてくださり、合わせて頂いたアロマの調合も大変心地よく&マッサージも気持ち良かつたです、本当にありがとうございました(*^__^*)また機会がありましたら、是非よろしくお願い致します☆

ずっと伺いたくてはじめていくことができました。身体の不調をあててくださり、丁寧にカウンセリングしていただきました。定期的に伺いたいと思います。

体験スクールに参加しました。その時に自分用のアロマオイルを作りました。1年くらい生理前になるとお腹に湿疹ができるのですが、そのアロマオイルをお風呂上がりに塗ることを続けたら生理前なのに湿疹がまったくなくてびっくりしました。スクールの内容もまさに私が学びたいことが詰まったスクールでしたので通学させていただきました！

