

25ansオンライン本格始動! <http://www.25ans.jp/>

ヴァンサンカン

25ans



サイズ: 200x250mm

7
July
2010
No.370

ゴフラット、サボ、エスパ etc.

サンダルが 夏を連れて来る!

究極の癒しスパからセルフマッサージまで

いきつくのは 「ご自愛」美容

デニムやワンピもこれで一新!

ボン・シックスタイル

アドナのチャリティ精神

黒木
with ウェッ

特別インタビュー

生田 北川景

発進! 秋元康

読者ユニット **253**

ティファニー

麗しの「イエローダイ

婚活の次は「ご紹介」が

ネットワーク

甘い色をクールにこなす

涼しげ「マカロン

気分が上がる

ハッピープリ

パリ発・老舗パティスリーのすべてを見せます!

ラデュレに 恋する!

ケーキから和菓子まで夏のスイーツ大集合



感情のふき溜まりだった!! を今すぐマスター!

考えられています。臓器の辺りを優しくさするだけで、自然と心身が癒されるのでトライを!

part 2 おうちでご自愛 内臓マッサージ編

綾小路麗華

あやのこうじれいか ● 東京都渋谷区松漣出身で、華麗なる一族の生まれ。ビジネスや社交でパリと東京を行き来する日々。少々お疲れぎみ



準備のマッサージ

1 まずは腕の上下、脚の表裏を優しくマッサージ



愛情を込めるのですわよ!

今日一日頑張った自分の体をねぎらいながら、腕と脚をゆっくりとなでて。それぞれ3~5回ずつが目安に

心と体はつながっています。 体がガチガチのときは、心もガチガチに。 内臓から、ふんわりボディを目指しましょう

私自身、体に注意を向ける前は、体がいつも不調でガチガチでした。仕事も人生も「こうしなければならぬ」「周囲が求める人物像を演じなければいけない」という考えに固執して、心も体もいつも緊張した状態だったんです。ですが体を優しくいたわり始めてからは、体も楽になったと同時に、人の優しさや温かさを感じ、心も柔らかくなりました。今回ご紹介するのは、私が実践している気功の知識と経験をベースにしたオリジナルのセルフケア法です。気功では、例えば肝は怒り、心は喜びといったように、臓器と感情が結びついていると考えます。内臓マッサージはその臓器の部分を優しくなでてあげるだけでOK。ツボを押さなきゃ、老廃物を流さなきゃということは気にせず、自分が気持ちいいと感じるように続けるのがコツです。まずは自分の感情や体の痛みに気づき「体さんありがとう」といたわってあげてください。そうすると自分にも人にも優しいハッピーボディになれるはずですよ。

指南して下さったのは...



水原敦子さん

みずはらあつこ ● ライター、編集者、気功指導。米国NLP™協会認定NLPマスター・ブランクティショナー。書籍「トゥリーディング」(ピオマガジン)の日本語版を編集、現在好評発売中

精油でマッサージするときは必ずキャリアオイルで希釈してからお使いください。肌に合わない場合は、使用をおやめください。

使うのはこちら

うっとり「姫気分」に

深いリラックス状態に



(右から) ●フローラム 京都本店 / オーガニックマッサージオイル ルラクサント 150ml ¥7,875 ストレスを和らげ、心地よい眠りに。運動後の疲れにも。 ●ローズがたっぷり。美肌効果も。SHIGETA JAPAN / マッサージオイル プリンセス・ローズ 50ml ¥3,570 ●100%オーガニック。深くリラックス。ロート製薬 / ヴィタローム オーガニックマッサージオイル ラベンダーinホホバ 50ml ¥3,800

ポイントはこちら

その気持ちはココで癒して!!

感情×内臓マッサージ 早見表

感情	臓器	マッサージのときの発声	アロマオイル
怒り	肝	しー	ベルガモット、カモミール
喜び	心	かー	ローズ、イランイラン
思考	脾	ふー	スイートマジョラム、パチュリ
悲しみ	肺	しゃー	サイプレス
恐れ	腎	ちゅーいー	ジュニパーベリー