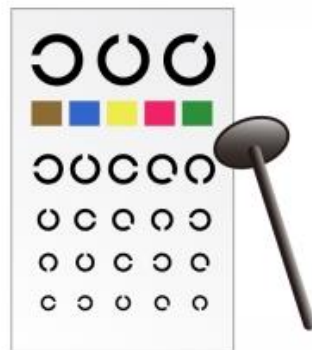


視力向上 だけじゃない!

猫背、肩こり、腰痛も改善する

アイヨガ



「視力」は回復できないと思いませんか!?

日本人の80%は目に疾患があると言われてしています。白内障、緑内障、近視、乱視、飛蚊症、アレルギー、ドライアイ、認めたくないけど老眼…。視力が低下すると、一般的には回復はしないと考える方が多いと思います。眼鏡、コンタクト、または手術するしかないと…。

でも実はそんなことはなく、目の疾患も自身でよくすることができます。
(もちろん疾患の度合いにもよりますので、全ての方に改善を保証することはできませんが)

足首・手首・首の3つの首は目の経絡につながっています。

歩き方がおかしいと(猫背、ガニ股、内股など)足首の柔軟性が失われると同時に目にもトラブルが現れます。

家事のし過ぎで腱鞘炎(けんしょうえん)気味…。手首が痛いのを我慢しながら続けていると目まで悪くなります。

スマホの見過ぎでストレートネックになり、慢性的な首コリを放置すると、将来、白内障や緑内障のリスクが上がることに繋がります。



アイヨガってどんなの? → 詳しくは裏面へ!

アイヨガ

目のツボを効果的に刺激して 血液とリンパ液の流れを向上

眼球を動かす

近くのものばかりを見ていると、眼筋が衰え、ピントが合いにくくなります。眼球を上下左右に動かしたり回転させたりすることで、眼筋がストレッチされて鍛えられ、ものを見るとき焦点が合いやすくなります。



肩甲骨まわりの 筋肉を動かす

頸椎を刺激することで自律神経の働きが高まるので、仮性近視や眼精疲労を改善できます。肩甲骨の周りには目に関係のあるツボがたくさんあるのです。



顔の筋肉を 動かす

ふだんの表情だけではあまり使われることのない顔の筋肉を動かすことで、滞っていた血液やリンパ液の流れがよくなり、目に栄養が届きやすくなります。



耳たぶの後ろを指で探ると骨のつぼりが見つかります。この部分と耳たぶの間にあるツボが「翳風（えいふう）」です。

ツボを刺激

中指は背骨や首に対応しています。全体、そして第一関節から上を刺激すると、肩こりや目の疲れが取れて背筋が伸びます。また、耳たぶの後ろには視力向上に大きな効果があるツボがあります。

また、目に関係が深いのが肝臓と腎臓です。これらの臓器の働きをよくして老化を防ぎ、目をよくする働きがあるとして、漢方の生薬ではよくクコの実が使われます。



健康に非常に有効です。よく吸収でき、目の健康に非常に有効です。

ニンジンにはビタミンAが豊富。夜盲症の予防に最適です。ピーマンは眼精疲労の解消に効果。ミツバは視神経の機能を正常に保つために効果あり。柿も視神経の疲れを取り去ってくれます。ゴマも視力向上に役立つ食品です。小魚や海藻類をダイコンおろしと一緒に食べるとカルシウムを効率よく吸収でき、目の健康に非常に有効です。

目にいい食材

News & Topics

『美容レポート』プレゼント!



ダイエットでよくある
3つの間違い
(PDF版 16ページ)

HPから無料で請求できます
<https://yogastudiozero.com/report/>



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424

yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

<https://yogastudiozero.com>

子供の頃はメガネをかけている友達をうらやましく思っていました。大人みたいでオシャレで素敵♪と…大人(中年)になった今は視力が良いことに感謝です。しかし、私にも弱点があります。歯が弱い…そうなんです!虫歯になりやすいのです。気づけば小学校低学年から歯医者に通っていたと思います。ちなみに歯磨きをサボっているわけではありません。自宅では4本の歯ブラシを使い分けています!でも、残念なことに歯だけは自力で治せません。でも視力は自力で改善できます♪コロナが落ち着きましたらイベントで『アイヨガ』をおこないたいと思います。