

良き息で生き活きと生きる、心も体もポッカポカ！

目を見開き、鼻の穴を開き、口を大きく開く。しっかり呼吸をするための準備運動でヨガの道へいざなわれるぞ。脇腹をたたきながら「アッ！アッ！アッ！・・・」、お臍を凹ませ、膨らませ「フッ！フッ！フッ！・・・」怒れちゃったときには、お臍より右上あたりを軽く押して、固くなった肝臓を優しくいたわる。危篤状態に陥ったときに、心臓マッサージ以外にもお臍マッサージが行われている病院があるんだって！？。腸は第二・第三の脳と言われ、脳と腸と呼吸は密接に関連。知識も活力もみなぎって、元気モリモリ！いい年が迎えられるぞ！

