

春を楽しむ4つのチャレンジ

三寒四温で近づく春は、寒暖の差で心身の不調和も起こりやすい季節。自然のリズムを上手に使い、体と心を春に適応させることが、やがてくる夏を乗り切る体づくりにもつながります。さあ、4つのチャレンジで春を思いっきり楽しみましょう。

1. 苦みを食に取り入れる

冬は即エネルギーとなるたんぱく質や脂質を体が欲するため、脂肪がつきやすく体重も増える傾向にあります。そして春先には新陳代謝が活発になり、肝臓の働きも活性化され、溜め込んだ脂肪や老廃物を排出して春の体へと変化します。冬から春へスムーズに移行させていくのにありがたい食べ物が山菜。昔から「春には苦みを盛れ」といわれるように、この苦みには、冬から春の体が変わるメカニズムをスムーズにする働きがあるのです。春の山菜には抗酸化力の高いポリフェノール群が豊富に含まれています。上手に食生活に取り入れ、冬の間体内に溜まった老廃物や脂肪を排出しましょう。

2. 早起きして朝日を浴びる

東洋に伝わる「陰陽」の考え方によると、春になると、「陽気＝陽性の気」が流れ始めるといわれます。「陽気だね」の言葉も、この春の気の流れが語源となのかもかもしれませんね。冬に強張っていた体や心を解放するために、春の日をたっぷり浴びる早起きがおすすです。朝から外に出て、縮こまった冬の体を緩めるストレッチを日課にしてみませんか。土から根がでるようなイメージで大きく伸びをしながら、太陽が持つ陽性の気を浴びて体を春モードに合わせましょう。

3. 新しい事を始める

春は芽吹き季節。眠った体を起こすために、新しい事に挑戦しましょう。春と言えば、入学式・新学期など、確かに新しい行事がありますが、植物の芽吹きのパワーを見れば自然の理にかなったこと。学生生活を卒業すると、新学期を意識しにくくなってしまうので、何か一つ、春から新しいことを始めてみましょう。早起きの習慣、ランニング、英会話、ダンス、ボランティアなど、すぐにチャレンジできることが身近にたくさんあります。

4. 笑顔で陽気に

「陽気」はまさに春のための言葉。気持ちも朗らかに、体も緩んでくる季節です。そんな自然の流れに合わせて、意識的に笑顔を増やし「陽気」に振る舞ってみましょう。笑顔を作ると筋肉を通じて脳が「笑っている＝楽しい」と勝手に判断して幸せホルモンを分泌。あなたの幸せオーラで、きっと周りの人も幸せな気分になります。メイクやヘアスタイルのイメージチェンジなど、幸せ気分を盛り上げるテクニックを上手に使うのも良い方法。春こそ「keep smiling」で自分の魅力をさらに引き出しましょう。