

❖ 心と体を整える「5つの調え」

～調身・調息・調心・調気・調場～

私たちは日々の生活の中で、ストレスや疲れ、不安とともに生きています。

「なんとなく不調が続く」「リラックスできない」「呼吸が浅い気がする」――

そんなお悩みにこたえるヒントが、東洋医学の基本にある**5つの調え（ととのえ）**にあります。

◆ 調身（ちょうしん）～身体を整える～

姿勢を整えることで、体の軸が安定し、呼吸も自然と深まります。

仙骨を立て、背筋を伸ばし、肩の力を抜く。

鍼灸では体の歪みや緊張を和らげ、本来の自然な状態へと導きます。

◆ 調息（ちょうそく）～呼吸を整える～

呼吸は心と体をつなぐ架け橋。

深く吐き、深く吸う自然な呼吸を意識することで、自律神経が整い、内側からリラックスが始まります。

◆ 調心（ちょうしん）～心を整える～

忙しい日常では、心が散漫になりがちです。

意識を臍下（せいか）の一点に集め、「今ここ」に心を置くことが、落ち着きと安定につながります。

鍼灸施術は、静けさの中で心を調える時間でもあります。

◆ 調気（ちょうき）～気の流れを整える～

東洋医学では、健康とは「気の流れが滞りなく巡っていること」。

経絡を通じて気の巡りを整え、だるさ・冷え・疲労感などの根本にアプローチします。

自然の中で深呼吸をするような、天地の気を取り込むイメージも大切です。

◆ 調場（ちょうば）～空間を整える～

施術を受ける**「場」も、心身の回復に大きな影響を与えます。

当院では、施術者と患者が安心して交流できる空間**を大切にしています。

香り・音・照明・声のトーンまで含めて、心がゆるむ「場づくり」に努めています。

❖ あなたのための「調える」時間を

「調身・調息・調心・調気・調場」

この5つは、それぞれがつながり、連鎖しながら、心と体を整えてくれます。

たった一つ意識するだけでも、あなたの内側に静かな変化が生まれるかもしれません。

鍼灸は、この5つすべてにやさしく寄り添う伝統医療です。

心と体のバランスを取り戻したいとき、どうぞお気軽にご相談ください。

✦ まずは一息、深呼吸から

整った「自分」を取り戻す第一歩として

あなた自身を調える時間を、私たちは大切にしています。