

花粉症対策のテーピング

花粉症は左足が原因！！！！

花粉症に対して、点鼻薬を使ったり、マスクをしたり、鼻炎の薬を飲んだりと色々な方法がありますが、花粉症の人は必ず、左足の弱りが起こっています。

簡単なテーピングを行い、歩行をして貰うだけでも鼻が通ったり、目の痒みが楽になったりします。やり方一つで大きく変わりますので、よく読んで挑戦してみてください。

まずテープはどんなテープでもかまいませんがセロテープでは扱いが悪いので、できればスポーツ店で購入できる**キネシオテープ**がいいでしょう。もしあれば伸縮性のない、**スパイラルテープ**の方が効果的です。

何故、テーピングで効果があるのか・・・、きっと誰も答えられないと思いますが、基本的に花粉症は、**正しく呼吸が行われていないことが原因**だからだと思います。呼吸をするといわれても、誰でも呼吸をしているし、呼吸していなければ死んでしまいます。

1ヶ月食べなくても、1週間寝なくても、3日水を飲まなくても死にませんが、呼吸は10分もしなければ、きっと死んでしまうでしょう。

それぐらい呼吸は、生きていくうえで重要なことなのですが、当たり前でできすぎる為に呼吸に注目することは少ないと思います。

ヨガでは様々な呼吸法があるといいますが、あらためて呼吸をするというのも日常生活では、おかしな話なので、生活の中で正しく呼吸する方法というのがないのだろうかと考えました。実は、簡単な方法があったのです。

それは**歩くこと**です。

ただ歩くだけならウォーキングといわれ、みんな歩くようにしている方も多いのではないかと思います。しかし、普通のウォーキングで呼吸が正しく行われているとは思えません。

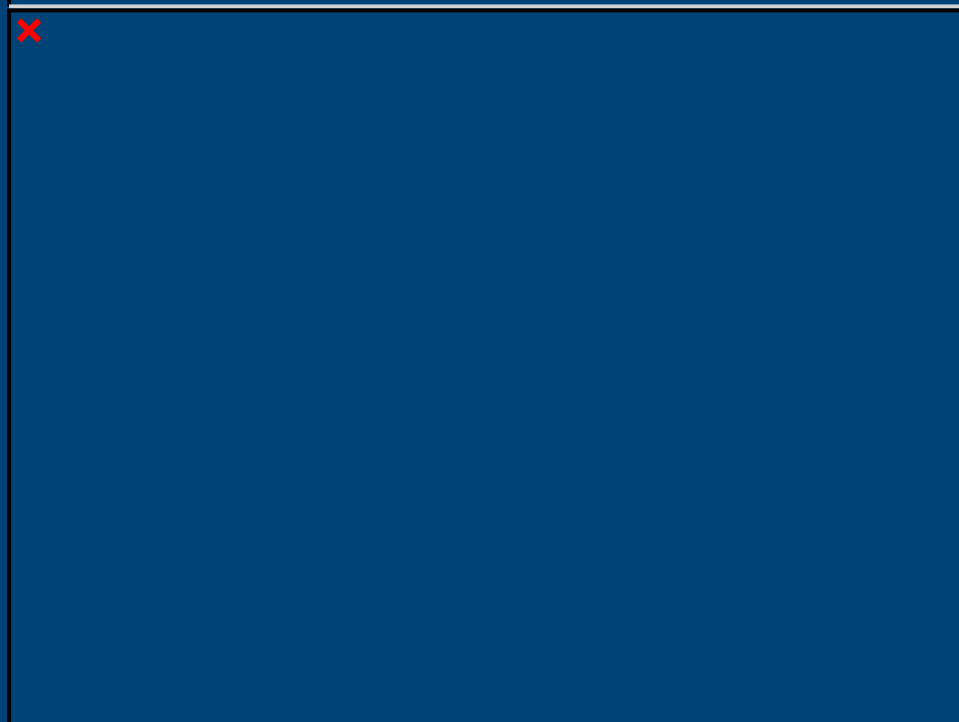
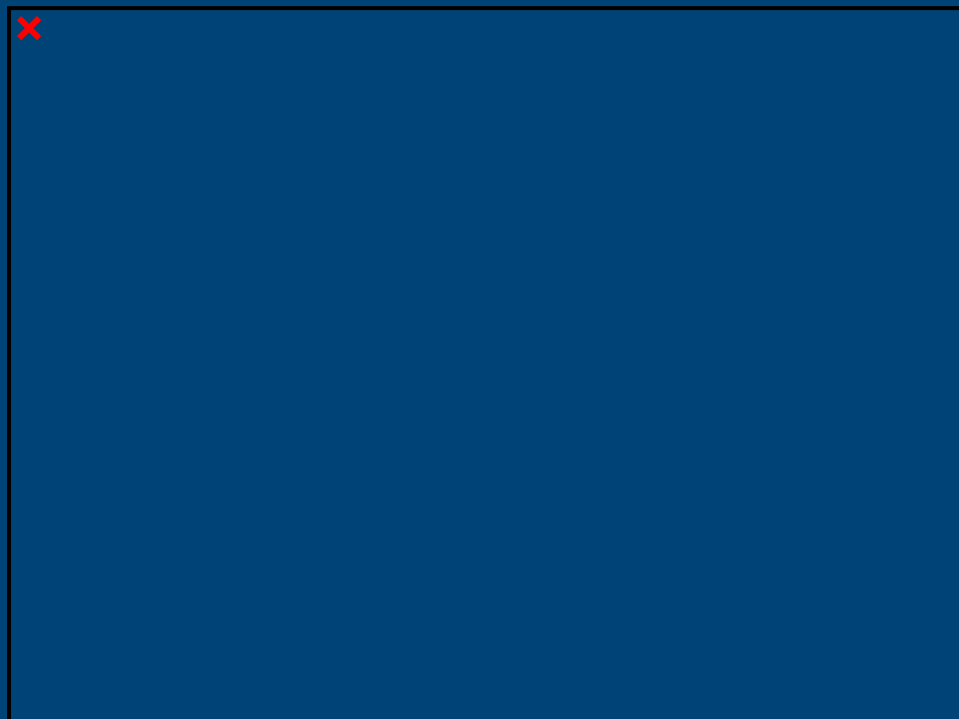
何故なら、ウォーキングしていても、うつむきかげんで、下に物が落ちているのを探しながら歩いているのかと思うような人もよく見かけるからです。

下を向きながら歩いているのであれば、ワザワザ歩きに行く必要もないような気さえします。歩行をしなさいといわれれば、**ただ歩くだけなら何の考えもありません**。当然、意識をどうすれば効率の良い歩き方になるのかすら考えている訳ではないので、歩き疲れて何処かを痛めるのが関の山でしょう。

話を元に戻しますが、歩行をすると呼吸が正しく行われるということなのですが、本当でしょうか？

もちろんただ歩いただけでは正しい呼吸はできません。少し大股で手を振って歩くことが重要なのですが、外を歩きにいかなくてもたったの10歩だけでも正しく歩くことができれば、鼻もスッキリ通ってきますし、汗もかいて身体がスッキリします。

そんな**馬鹿な**と思うかも知れませんが、事実なのです。



まっすぐ立った後に膝や腰を曲げずに前に倒れていきます。我慢できるまで、足を出さないようにし、限界まできたら足をそっと出します。これがこの大股歩行をする時の歩幅です。胸から倒れていくようにして、足を出します。ドロボー歩きのように足から出してしまふ人が殆どですから、胸から出すようにして歩いて下さい。



歩行は胸部と仙骨部を反対方向に捻る運動です。背骨を上下で逆方向に捻ることで正しい歩行ができます。

効率の良い歩行をするためには、**ここが大きなポイント**なのです。

