

自然環境



ECOの取り組み

春の自然瞑想

明るい光の中で
明るい意識になろう



3月は、弥生(やよい)と呼ばれます。「いやおひ」とも読みます。草木が生長していくことを意味します。春が近づき、草木がいよいよ生い茂り、小さな虫たちもうごめき出そうとする状態を指していると言われます。美しい響きがある言葉ですね。

春はすべての生物が活動を始める季節。カエルにトカゲ、ヘビ、地虫：冬眠の動物、虫たちが土中から出

月刊 Earth Citizens 地球市民



2021
3月号

できます。地上だけでなく、天上でもしし座、おおくま座などが夜空を駆け上がります。

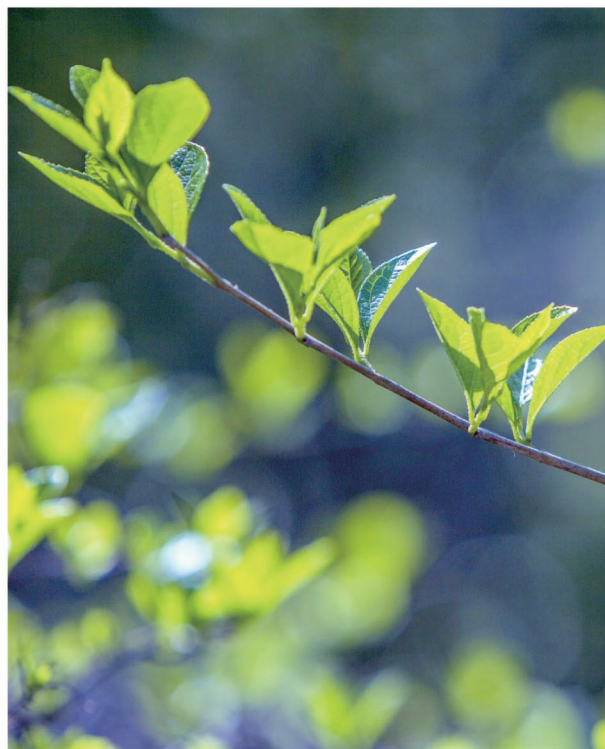
地球のダイナミズム

とりわけ3月6日は「啓蟄(けいちつ)」です。大寒、立春、雨水と続く二十四節

気の一つ。地中の虫が冬ごもりから目覚めて地上にはい出してくる日とされています。

そんな春先の地球のダイナミズムを感じるために、私たち人間も外に出て自然と触れあいたいところなんです。市街地では気づきにくいですが、小さな生命は、寒暖を繰り返す中でも鋭敏に暖かさを感じとり、懸命に春を告げています。





エネルギーを 受けながら瞑想

コロナウイルスに気をつけながら、自然の中でひとり静かに自分自身と向き合う時間をもってみましょう。自然のエネルギーをたっぷり受けながら瞑想することにより、コロナ禍でのストレスや不安が和らいでいくでしょう。

必ずしも遠いところにある山や野原や海に行かなければならないではありません。

生活にスピリチュアリティを

家の近所にある公園や散策路でもいいのです。日光、木、水、風を感じられる場所、ひらけた空を眺められる場所、土を踏める場所など、いろいろな候補はあるでしょう。

自然に親しむのは、私たちの生活にスピリチュアリティを吹き込むうえで、とてもよい方法です。

利己心から 抜け出す

私たちも、自然の一部です。地球という大きな生態系の中で共に息つき生きていく、一つの生命体です。そのことは、多くの人が知識としてはわかっていていでしょう。しかし、知識にとどまるのではなく、全身の細胞と感覚で体験することが大切です。本当に自分が自然と一つだと感じるとき、別々だと思っていたすべてが一つにつながります。意識の大きな統合を体験することができます。

自然に親しむときに、自分の利己心やエゴから簡単に抜け出せるのを体験されたことがあると思います。考えが複雑でまとまらないときや感情が高ぶったとき、スニーカーのひもを結び、自然の中を歩いたことありませんか？ 燦々と降り注ぐ明るい陽射しの中で爽やかな風にあたりながら、胸のモヤモヤを吐き出したことがあるのではないのでしょうか。



自然の中を数十分歩くだけでも、高ぶっていた感情や考えがふと静まり、心が明るく軽くなります。現実は何も変わっていないのに、自分の心一つの変化によって世界が異なってみえるのです。このように自然は、私たちの考えや感情をクリアにし、本来の「自然な」状態に戻してくれる力をもっています。自然の中にいるとき、私たちは最も自然になります。自然のエネルギーをたっぷり浴びて瞑想しながら、本来の自然な状態、太陽のように明るい心を取り戻しましょう。すると、周りの人にも社会にも地球にも明るいエネルギーを放つことができるようになります。

人間性回復



瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!

健康



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング

自然環境



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン

教育



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト

文化・アート



地球気功
ブレインアート
コンサート

イーシーオー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

Action

明るい日がさし、花が咲き誇る春。実は多くの人にとって、ストレスを感じやすい受難の季節です。人事異動による引っ越しや単身赴任、昇格

ストレスを感じやすい季節

春先は、進学や転職など人生の節目を迎えて、ストレスを感じやすくなります。自律神経が通っている背骨まわりの筋肉をほぐして、リラックスしましょう。ブレイン体操「背骨をねじる」で心と体のバランスを整えることができます。

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

1 時間に 1 分間運動しよう

地球市民 1 分運動

今月のおすすめ

背骨をねじる

自律神経を整えて
春の不調を予防しよう

私たちの自律神経には、交

アクセセルとブレイキ

また、春は1年のうちで寒暖差が最も大きく、身体は気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きます。これも、心と体のバランスを崩しやすくなる原因になります。

などが引き金になって、「ストレス病」が多く発生します。不眠や憂うつを訴える人や、胃がいよいよ高血圧など体にトラブルが出てくる人などが、その代表例です。

感神経と副交感神経があります。おおまかに言うと、交感神経がアクセセルの役目です。交感神経が高まると心拍数が上がり、呼吸が浅く速くなつて、体は緊張、興奮状態になります。一方の副交感神経はブレイキの役目。心拍はゆっくりになって血圧が下がります。体がリラックスするモードになります。

交感神経と副交感神経は片

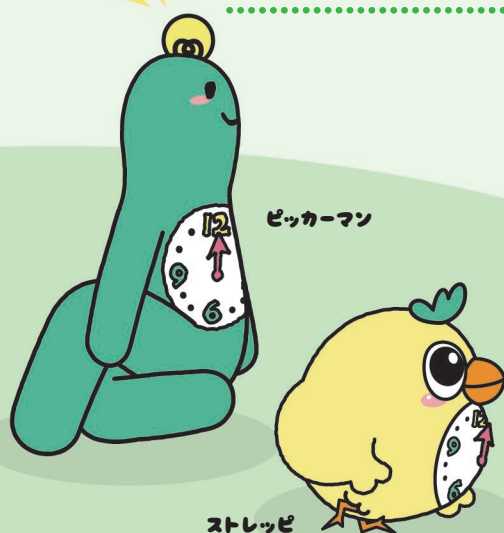
方が高くなれば、もう一方は抑えられるシーソーのような関係にあります。理想は、交感神経、副交感神経が同じレベルで、時間帯などによって穏やかに入れ替わるというものです。

しかし、現代社会はストレスにさらされています。このため、多くの人は交感神経が高く、副交感神経が低い状態になっています。

ブレイン体操で緊張をほぐす

ブレイン体操の「背骨をねじる」は、自律神経のバランスを整えるうえで、たいへんおすすめです。自律神経が通っている背骨のまわりの筋肉がほぐれると神経伝達ガス

背骨をねじるを やってみよう！



① 右足を曲げ、おしりの近くにつける。左足は右ひざの外側に立てる。

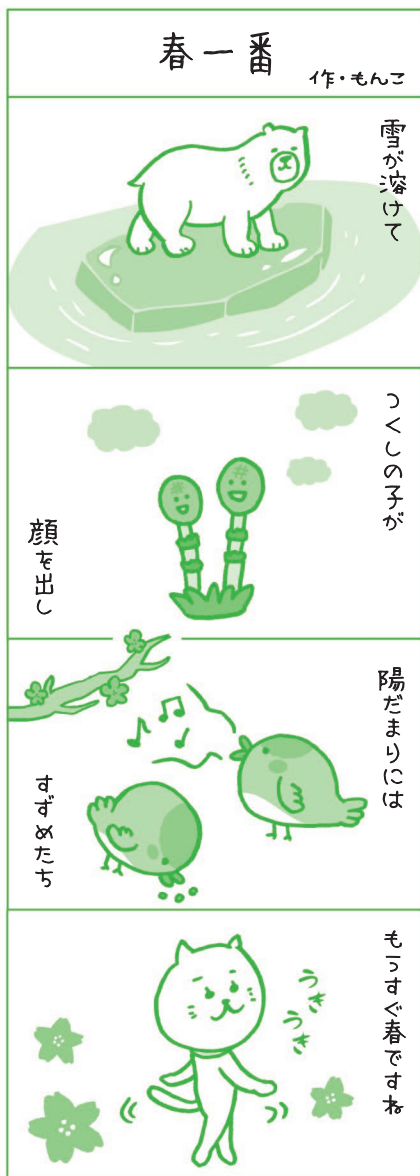
② 右腕で左ひざの外側を押しながら足首をつかむ。

③ 背骨を伸ばし、息を吸いながら上体を左にねじる。首も一緒にねじりながら、後ろを見る。

④ 反対側も同様に行う。左右交互に3回繰り返す。

ムーズになり、自律神経のバランスが整っていきます。自律神経を整えるためには、呼吸を意識してゆっくり吐くことが大事です。ブレイン体操は、息を吸いながら動くことが多いですが、今回は

自律神経のバランスを整えるために、ねじるときにゆっくり息を吐き出しましょう。寝る前に行うと、副交感神経が高まり、リラックスした状態で眠りにつくことができます。



Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信する
あなたの街のお店です。＜地球市民カード＞ または ＜ECOサイトのログイン画面＞ の
ご提示で地球市民特典を受けることができます。

Pick Up

福岡県北九州市

**Relaxation&NailRoom
BELTA**

「美しい形へ」をコンセプトに、皆様に喜びの
素をご提供させていただきたいという思いで、
お店作りをさせて頂いています。
美は健康から。幸せは指先から。
きれいになりたいもお悩みもご相談ください。




☎ 080-2727-0627

🏠 福岡県北九州市小倉北区田町
5-20 クレパール田町209

地球市民特典

ネイルサービス
500円割引

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球の
ための5分間瞑想を行っています！
その他にも地球や皆さんの
健康に役立つ情報を発信中！



フォトコンテストの
結果発表を要チェック！



ハートやコメント
お待ちしております！

心の免疫力

毎日、マスクをしていると
空気と呼吸の大切さが感じられます。

ウイルス感染を避けるために
マスクをするように
欲望や観念のウイルスに
汚染されないように
いつも目覚めていきましょう。



体の免疫力、心の免疫力
そして脳の免疫力を高めましょう。

一指 李承憲