



＼不調からのメッセージは？／

# 身体の声の翻訳& トリセツ集

身体に起きている不調には  
何かしらのメッセージが  
あります

もちろん、身体が一人一人違う  
ように、メッセージも人  
によって違うのですが

こうゆうメッセージが多かった  
というのがありますので  
そちらをまとめてみました

参考に見てみてください ^^

## 肩こり・腰痛

肩こりや腰痛がある人って「何でも自分でやってしまう」人に、実は多いんです。思い当たりませんか？

仕事が、めちゃくちゃ出来るんです。

自分でやったほうが早いことでも、人をお願いしてみる・頼るフェーズに来てるよ、と身体は教えてくれていることが多いです。

また、肩や腰自体には原因がない場合が多いです。ケアをするときは辛い場所だけでなく、全身ケアを心がけましょう。



## 冷え

冷えがある人って、本来やりたいことではないことに、力を注いでいる人が、多いんです。他のところに熱を使ってしまっているよ、というサイン。もちろん、やりたくなくてもやらないといけないこともありますよね。

ただ、「自分が本当は何をやりたいのか」この声に耳を傾けるだけでも、冷えのつらさが変わってきます。

セルフケアは断然、足湯や手湯がオススメです。



## 眠れない

眠れない人は、グルグルと考えすぎる人が、多いです。未来の心配や過去のイライラなどを引きずって、頭が休まらない場合が、多いんです。

「今」の心地よさに集中しましょう。  
ちゃんとお気に入りの枕・布団・パジャマを使っていますか？

寝室の温度や湿度は快適でしょうか？

まずはそこから見直してみてくださいね ^^



## むくみ

むくみに悩む人は、身体もココロも、流れていないことが、多いです。

流すには、まず要らないものを出すところから。トイレに行きたい！と思ったら、後回しにせずにトイレに行く。これだけでも全然違います。

むくみが気になるところをよく動かして、流れをよくするように心掛けて行きましょう ^^



## 頭痛

頭痛に悩む人は、頭を使い過ぎている人が多いです。つまり、もっと身体の感覚を使いたい、というメッセージです。絶叫マシンに乗って叫んだり、1人カラオケなどでスッキリした、という事例も。

あなたは、どの身体の感覚を使うとスッキリするでしょう？色々実験してみるのも面白いですね。

肩や首のコリからの頭痛の場合もあるので、全身ケアも念入りに。

もちろんあまりに頭痛が続く場合は病院へ。

病院へ行って欲しいというメッセージの場合も。

