

～脳のアンチエイジング～

# 1分間美脳エクササイズ

キネシオロジーヒーリングサロン natura lumo  
～キネシオロジーセラピスト玉来なおこ～  
国際キネシオロジー大学認定タッチフォーヘルスインストラクター  
国際教育キネシオロジー財団認定ブレインジム・インストラクター  
BLOG 「不思議！おもしろ！キネシオロジーワールド」

<http://ameblo.jp/naturalumo/>

サロン HP <http://kinesiology.naturalumo.jp/>



## あなたの美脳度チェック♪

- ☑ 人の名前が思い出せないことが多い。
- ☑ 整理整頓が極端に苦手だ。
- ☑ 手先が不器用だ。(裁縫は特に苦手)
- ☑ 今、やろうと思っていたことをよく忘れる。
- ☑ 夢をかなえるなんて、無理だと思っている。
- ☑ 身体をよくものにぶつける。
- ☑ 外に出かけるのがおっくうだ。
- ☑ 目標が達成できない。
- ☑ 乗り物酔いをする。
- ☑ 時間の使い方が下手だ。
- ☑ やりたいことに集中できない。
- ☑ ひとつのことに集中し過ぎて周りが見えなくなることがある。

ひとつでもチェックがあったあなたに朗報です！！

一分でできる脳のアンチエイジングエクササイズがあります。

何歳でも、(たとえ 100 歳でも！)

生き生きした美脳を取り戻すには遅すぎることはありません！

さあ、今すぐ美脳エクササイズを始めましょう♪

こんにちは！

キネシオロジーセラピスト玉来なおこです。

関西・西宮市にて

キネシオロジーをもちいた

ヒーリング・フラワーエッセンス・アロマセラピーなどの

サロンを主宰しています。

実は、アラフォーまっただなかの 40 歳♪  
脳からのアンチエイジングを目指す私が  
毎日やっている美脳エクササイズを紹介します♪



とつぜんですが、、、

みなさん、キネシオロジーって、知ってますか？

## ここで、ちょっとキネシオロジー豆知識♪

キネシオロジーは、  
まだまだ日本では知られていませんが、  
世界には 200 種類以上のキネシオロジーがあるといわれています。

キネシオロジーは、  
「身体の動きを研究する学問」と直訳されます。

たとえば、ストレスがあるときには活力が失われ、  
身体の動きが本来の動きではなくなっていないですか？



反対に楽しいことは  
身体にエネルギーがみなぎり、  
ワクワクと取り組みますよね♪



がっかりしているときは意識をしていなくても

首が勝手にうなだれているし、

楽しいときには足取りも軽く疲れ知らず♪

そう、身体は無意識に

気持ちと連動して反応をしています。

キネシオロジーは、

そのような無意識な身体と心のつながりの状態を

自分の身体の動きを使って体感することができます。

つまり、

バランスが取れていない身体への気付きをうながし、

そして、本来のバランスに気づいて取り戻すための

サポーターなのです。

**筋肉の反射テスト**を使うと、

アンバランスなのか？

バランスがとれているのか？

といった、自分のバランスの状態がたった**2秒**で実感できます。

不思議、おもしろ、キネシオロジーワールド♪

今回はキネシオロジーのツールの中から

1分でできる！

簡単にできる！

そして、とっても**効果的**な

脳を統合させるエクササイズをご紹介します。

「**脳の統合**」は  
**美脳**をつくる秘訣のキーワード♪

キネシオロジーを学びたい方→

最新情報はこちら <http://ameblo.jp/naturalumo/>

みなさん御存じのとおり、  
脳は「左脳」と「右脳」に分かれています。



「左脳」は言語、論理的な思考の脳

「右脳」は直感やひらめき、芸術的な脳

と言われています。(諸説がありますが、一般的な役割です)

計算をしたり、言葉を話したりするときには、**左脳**

絵を描いたり、音楽を聴いたりするときには、**右脳**

を主に働かせています。

ですが、私たちが身体を動かして活動をするときには

左脳・右脳の片方だけをつかっているのではなく、

**様々な脳の分野が協調して働いています。**

つまり、「左脳」・「右脳」のいろいろな脳の分野が  
ばっちり連絡しあって初めて、  
新しい発想ができ、  
論理的に組み立てて考え、さらに全体を見通して  
スムーズに身体が動き、  
いきいきと活動できる、というわけです。



これが**脳が統合されている状態**ですね！

# ですが、、、

さまざまな**ストレス**がかかると

脳の各分野の連絡がうまくいかなくなります。



なぜなら、ストレスに対抗するホルモンを

脳はまず指令として出さなければなりません。

つまり、

**私たちが生きていくために必要最優先のための活動を**

**脳ははじめます。**

すると、脳の各分野の連絡通路が

ストレスに対抗するために占領されてしまいます。



新しい発想や綿密な計画をたてて  
行動するための脳の中の連絡が、うまくできなくなってしまう。

## さらに！！

脳はストレスに対抗するのが最優先なので、

お肌の再生や新陳代謝といった

アンチエイジングのためのホルモンの指令も

後回しになってしまいますよね！



あらら、大変！

ストレスをなくすのが一番いいのですが、、、

ストレスをなくしましょう！！

といって

なくなるのが、ストレスなわけで……

そこで、逆の発想をしてみましよう！

ストレスをなくすのではなく、

脳の連絡通路を太くして、

よりたくさんの情報を

脳が処理できるようにするのです！！！！



すなわち、脳が活性化し、

たくさんの情報をスムーズに処理できるようになると、

少々のストレスがかかっても

対抗できる、ってわけです



そして、脳がスムーズに情報を処理できるようになるということは、

ストレスをうまく処理できるようになる、

ということ！！

つまり、脳が活性化すると、

ストレスをうまく処理できるようになり、



若返りのホルモンがどんどん放出され



あなたはもっと若返ることができちゃうんです！！

素敵~~~~♪

そんなスペシャルな脳の活性化のための

運動があるんです♪

それは、アプライドキネシオロジー・

タッチフォーヘルスキネシオロジー・

ブレインジム(教育キネシオロジー)

で紹介されている

# クロススクロール

というエクササイズ!!!

このクロススクロールというエクササイズは

赤ちゃんのハイハイの動きを発展させたものです。

赤ちゃんって動きながら脳を発達させていきますよね♪

そうなんです!!

**動きが脳を活性化**

するんです!!

赤ちゃんの時の動きをすることで、

もう一度、脳の神経回路のつなぎ直しをしている、

ってわけです♪

このハイハイの動きの特徴は、

右手と左足

左手と右足

を同時に動かしている、ということ！！



右手→左脳

左手→右脳

右足→左脳

左足→右脳

手足からの神経回路はそれぞれ**反対側の脳**に連絡しています。

反対側の手足を同時に動かすことで、

**左脳**と**右脳**の**両脳が同時に働きます。**

人間の脳はストレスがかかると、

どちらか一方・あるいは一部しか使えなくなりがちです。

そこで、

この**クロスロールエクササイズ**をすることで、

**脳全体を活性化**

することができるのです♪

みなさんも机の前でじっと思案しているよりも、

自然の中を散歩していると

はっといいアイデアがひらめいた！！

そんな経験はありませんか？





私たちが歩くときには、  
このハイハイの動きと同じように、  
右手と左足・左手と右足を同時に動かします。

歩くことは  
**両方の脳を同時に使う**

すばらしいエクササイズです。

ただし、両手に荷物を持っていたり、  
片側の肩にカバンをかけていたりすると、、、  
両側の手足のバランスがとれないので、  
両方の脳もバランスよく活性化することにはなりません。



**しっかりと手足をふって歩いたほうが効果的**です。

でも、、、

なかなか日常生活で荷物を持たずに

ゆっくり両手を振って

散歩ができる時間がないのが現状ですよね。



そんなとき

クロスロールエクササイズが

とっても役に立ちます！！



クロスロールエクササイズは  
両脳を**効率よく活性化**することができます。

しかも一分間でOK！！

一分間なら、忙しいあなたも  
一日に何度でもやることができるでしょう。

しかも、特別な場所はいりません。

リビングで♪トイレで♪

電車を待っている短い時間に♪

手軽に簡単にできます。

さらに！！！！

ストレスがかかる作業の前にやっておくことで、

統合された脳で

考えたり活動したりすることが

できるんです！！

たとえば、

テスト前に♪発表会の前に♪会議の前に♪スピーチの前などに♪



また、

**お母さまにも朗報です！**

子供たちと一緒にやることで  
今、発達途中の**子供たちの脳を**  
**さらに活性化**することができます♪



実際に、このクロスロールを

毎日かかさずやっているお子さんの

**成績がアップ**したという報告をいただいています♪

また友だちとの付き合い方も上手になり、

**学校が楽しくなった**とか♪

ぜひぜひ、一緒にクロスロールを楽しんでやってみてください。

無理強いは禁物です。

一緒に♪楽しく♪が基本♪

物忘れが多くなってきたというあなた！

さらに若返りたいというあなた！

さあ、

今すぐ！

脳からアンチエイジングを

始めましょう♪

# クロススクロールをやってみよう！！！！

基本のクロススクロールエクササイズ♪



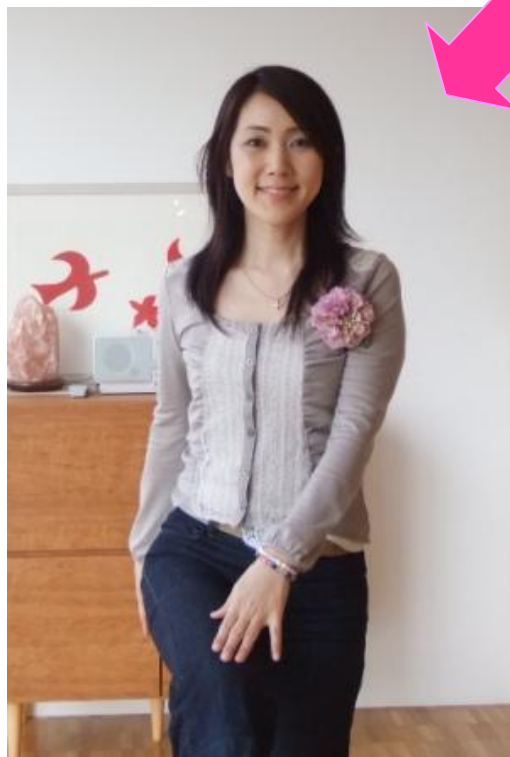
① 右手で、左ひざをタッチ

② 左手で、右ひざをタッチ

え、これだけ??

そう、これを繰り返すだけです！！

でも少々コツがあります。



## <ポイントその1>

基本は足をまっすぐ上にあげて、

身体の中心の線を越えて手を反対の膝にタッチします。

自分で動きができない小さなお子様やお年寄りの方には

くれぐれも無理のない範囲で、

右手と左足 左手と右足をくっつける補助をしてあげることで

同じ効果が期待できます。

座ってでも、寝た状態でも大丈夫♪

## <ポイントその2>

はやすぎない速さでやりましょう。

あなたがいつも歩くより少しゆっくりしたテンポでするのが効果的です。

脳は新しいことを始める時にはストレスがかかるもの。

あなたも初めての場所へ行ったり、新しいことを学びはじめるときには

ちょっとドキドキして、ゆっくり手探りではじめますよね！

最初は何でもゆっくり学びはじめます。

新しいことをする前には、エクササイズもゆっくりやるといいですね♪

### <ポイントその3>

毎日、やりましょう！

もちろん、一分間以上の方がもっと効果的です。

できたら一日数回やるとより good！

一回でも変化を感じる方もいます。

が、毎日やること、こまめにやることが美脳づくりの秘訣です♪

### <ポイントその4>

目標を考えながらやってみましょう！！

やらなければならないことなのに、身体が思う通りにうごいてくれない…

そんなとき、やらなければならないことを想像しながら

クロススクロールをやりましょう♪

## <ポイントその5>

基本は<ポイントその1>にあるように交差ハイハイの動きですが、  
楽しい音楽に合わせてするエクササイズもストレス発散にいいんですよ♪

右手と左足・左手と右足といった具合に

反対の手足を同時に動かせば、

交差しなくても大丈夫。

一番大事なのは、

反対側の手足を意識して同時に動かすことです♪

みなさん、実際にやってみて、いかがですか？

簡単な動きですが、

意外とぐらぐらしたり、

テンポがうまくとれなかったり、

右手と左手の振り幅が違ったりして

思ったよりもスムーズではなかったかもしれません。

最初はうまくエクササイズができなかったけれども、

何度か続けるうちに

身体がうまくうごいてくることを実感されるでしょう♪

そんな自分の身体の変化をじっくりと味わいながら、

楽しんで続けてください♪

さらに、、、

特に**目標を考えてやると**

脳と心と体が協調していきます。

わくわくする夢、目標に向かうということは、、、

まだ達成していないことに向かって突き進むってことです！

つまり、脳の体制がまだ十分じゃありません。

脳から身体への指令もまだ十分じゃありません。

このエクササイズを目標や夢を思い描きながらすることで、

目標・夢の実行にむけて脳の回路がより早く、より太くつくられるってこと！！

つまり、**夢叶え脳**になるってことです♪



**いつまでも若く、美しく、**

**そして、夢をかなえてキラキラして生きていけるって素敵ですよね！！**

最後まで長文、お読みいただきありがとうございました。

キネシオロジーはもっともっとたくさんのツールがあります。

私たちのストレスは人それぞれ。

家族・人間関係・お金・能力・性別・時間・環境・仕事・etc……

ストレスの最も深い原因となっているものは、

案外自分ではわからないものです。

そんなときには、キネシオロジーという潜在意識とつながるツールで

心や身体の声をきいてみるのが役に立ちます。

キネシオロジストは気づきのきっかけの種まき人としてあなたをサポートします。

日本全国各地にいるキネシオロジストや

キネシオロジーセミナーをご紹介します。

お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせメール [natura@nao.name](mailto:natura@nao.name))

そして、このレポートがあなたの人生のなんらかのお役に立てれば幸いです。

ご覧いただきありがとうございます。

御縁に感謝♪

～キネシオロジーセラピスト玉来なおこ～

キネシオロジーヒーリングサロン natura lumo

兵庫県西宮市 阪急苦楽園口駅徒歩2分

お問い合わせメール [natura@nao.name](mailto:natura@nao.name)

各種キネシオロジーによる個人セッションや

キネシオロジーのミニ講座、公式コースを開催中です。

キネシオロジーに関するどんなことでも、

お気軽にお問い合わせください♪