「季節を感じるからだと季節に応じた食べ方」ワークショップ 一年間（季節）の流れ

身体の使い方

開閉運動
骨盤の開閉をスムーズにする

2月
冬の間の緊張が残っている。それを開放し、骨盤が動きやすいように調整する。

3月
開き切れなかった骨盤がきちんと開き、春のからだになるように、からだ全体を適度に弛んだ状態にもっていく。

4月
皮膚を使って、出せる毒素をすべて出し切るために排泄を促す。

左右運動
肝臓のケア

5月
この時季ペースダウンしている肝臓に、適度な刺激を与えて活性化することで、化学物質を排泄しやすいように調整する。

6月
汗が内攻しないように、からだを調整することが大事な時季。
そのために首筋が冷えないよう調整する。

前後運動
汗をかききる

7月
息を吐き切ることで呼吸を深く保ち、呼吸器から毒物を排泄しやすいように調整する。

8月
汗をかき切り新陳代謝が活発になるよう、呼吸器系を調整する。

ねじり運動
腎臓のケア

9月
夏からの急激な気温の変化に耐えようとして、からだが腰椎三番を中心に捻じれる。
それを解消する足湯をする。

10月
腎臓に負担がかかる時季。
それを解消するために、からだをねじるエクササイズを行い、腎臓に手を当てる。

11月
内股が固くなりがちな時季。
反動をつけたり、力を入れたりせずに、ストレッチをして弾力を保つようにする。

上下運動
目のケア

12月
肩甲骨が上がり、首が硬くなる傾向になる時季。
からだを上下させるエクササイズを行う。

1月
目すなわち大脳が緊張する時季。
アキレス腱をのばすことと、目のストレッチ、目の温湿布などを積極的に行う。

春
生殖器/骨盤をケア
腰椎四番

梅雨・初夏
消化器/肝臓をケア
腰椎二番

夏
呼吸器/皮膚をケア
腰椎五番

秋
泌尿器/腎臓をケア
腰椎三番

冬
大脳神経系/目をケア
腰椎一番

季節の食べ方

苦味のある食材を食べ、身体に溜まった毒素を体外に出す。

2月
春とは言えまだ寒く、乾燥している。
ウィルスや細菌などから身を守るために、アブラナ科の野菜を中心に植物栄養素を摂るように心がける。

3月
冬の間に身体にため込んだ毒素を体外に出してくれるのが苦みのある野菜。
例えば春の山菜などを積極的に食べる。

4月
毒素をなるべく摂り込まないようにするために、動物性食品を多食しないように心がけ、海藻類を積極的に食べる。

減食の時期と心得て、肝臓に負担をかけないようにする。

5月
基本的に減食の季節。
食事全体の量を他の季節よりも少なめにした方が体調が良い状態を維持できる。

6月
肝臓に負担をかけない様にするために、乳製品を含む動物性脂肪を摂りすぎないように心がける。

生の野菜などを積極的に食べて、汗をかく。

7月
汗をかくので、水分も塩分も欲しくなるが、水をがぶ飲みするのはよくない。
塩分はミネラル分が豊富な自然塩にする。

8月
からだを適度にクールダウンしてくれるナス科・ウリ科の野菜をサラダなどに使い、生で食べるようにする。

適度な塩分と水分を摂るために、汁物を積極的に食べる。

9月
寒暖の差に耐えようとしてからだは捻じれる。
その捻じれを解消しやすくしておくために、粘り気のある食材を積極的に食べる。

10月
鍋物や汁物を積極的に食べて、塩分を適正に摂取する。
それがその後に摂る水分の吸収を高める。

11月
本格的に寒くなる前に、体をあたためる作用のある根菜類を積極的に食べる。
血流をよくする柑橘類・青魚・海藻も食べる。

油分を適正に取り、脳の動きをスムーズにする。

12月
目の乾燥と疲れに対抗するために、人参・ほうれん草などのビタミンAを多く含む野菜と、黒豆・紫キャベツなど、アントシアニンを多く含む食品を積極的に摂る。

1月
この時季のポイントとなる大脳の働き、を助けてくれるオイルを適度に摂ることが重要。