

心とカラダのサプリメント



癒しのポイント

みなさまからの自慢の一枚をお待ち
しています☆
かわいいペットや面白写真、風景・
食べ物などと、癒しの写真をメッ
セージと一緒にこちらまで
info@magichand-gr.com

昌太郎の リラッククスで昌 Vol. 4

昌太郎です。
今回ご紹介するのはリラッククスでもエキサイトでも、ど
ちらでもあって、どちらでもない(?!?)神秘的な作品です。

『ピアノソナタ第五番』スクリャーピン

スクリャーピンは哲学や神学から音楽を突き詰めていった
という異色の作曲家です。



私は趣味で曲を作りピアノの先生に聴
いてもらうことがよくあったのですが、
その時「ピアノで作曲を勉強しているな
らとてもオススメしたい作曲家がいるな
と先生が目の前で弾いてくれたのがスク
リャーピン作曲の『ソナタ5番』でした。
初めて聴いた率直な感想はというと、

「なんじゃこりゃ?」リズムもないメロディもないつかみど
ころのない曲のように感じました。ところが忘れられない強
烈なものごとがハートに沁みこんで来た!

作曲家はこの作品の中で『神秘の世界』を表現したかった
ようですが、文字通り聴く者をまどろみと天にも昇る世界に
いざなう不思議なパワーを持った作品だと思えました。昌太
郎がオススメするのはフランス系カナダ人ピアニスト『アム
ラン』の演奏です。『スクリャーピンのピアノソナタ全集』
にはご紹介した5番も含め実に神秘的な作品ばかりです。耳
で曲を追う感じではなく、身体全体で音を受け止めるように
聴くのがポイント「そういった難しい曲はちょっと」という
方でもチャレンジしてみたいかがでしょう。新しい世界が
見えちゃうかも☆

PURAフィットネスの ヘルシーライフ Vol. 9

人は、生活の中でたった4つの動きでほとんど全ての
活動を行います。それは、「立って移動する」「上下に
高さを変える」「押す引く」「ひねる」という動きです。
いつも紹介するファンクショナルトレーニングはこれ
らのを基本にした動きを鍛える方法です。生活に必要な
生活筋力を強化して、日常の活動を楽に、疲れにくくし
ます。

今回は、立って移動する運動の中から、安定性、バラ
ンスを鍛える動きです。15秒休んで3セットを目安にし
てください。左右で1回です。回数が多すぎたら出来る
回数から毎日少しずつ増やしてください。(増やすのが
ポイントです)初めはタッチできなくても大丈夫です。
ポーン!として、ウエストを引き締める効果がありま

「質問のある方はお気軽にメールでどうぞ。どんなに
小さな質問でもOK。お待ちしております。」



ポイント

足は肩幅に広げ、両手を目の
辺りに挙げて背中をまっすく
に保ちながら上半身を真横に
倒し、同じ側の肘と膝を左右
交互にタッチさせます。お腹
を引き締めて、息を止めない
ように気をつけてます。声を出
して数えると息が止まらない
ので良いですよ。

—提供—
PURAフィットネス
info@purafitness.jp



☆http://purafitness.jp/
で運動の動画が見られます。
☆多摩テレビCh111、112では、ファンクショナル
トレーニング番組を毎日放送中。

頭の体操

『ナンバープレイス』

前回、好評をいただいたナンバープレイス
です。今回もジックリと考えて下さいね。

〈解き方〉

①縦9行、横9列に並んだいずれのマスに
も行列ごとに1から9までの数字を1度
だけ入れることができます。

②細罫線で囲まれた3×3のエリアにも各
エリアごとに1から9までの数字を1度
だけ入れることができます。

③それぞれの縦、横、エリアに同じ数字が
2度入ることなく、全てのマスに数字を
入れることができれば完成です。

4			8	1				
	6			2				
			3					2
	1	4				3		
		3			4			
	2			5		1		
1			6					
			7				5	
		8		2				4

☆答えは4ページ目☆