BAUM
WELLNESS RITUAL

POINT 1

樹木の恵みの日焼け止めで肌をプロテクト

ダブルプロテクション　デイシールド ｎ をよく振ったあと、手のひらに適量をとり、顔や首、腕、足になじませる。両手で顔を包み込むように覆い、深呼吸をして樹木の香りを感じる。

POINT 2

大地を踏みしめながら肩甲骨～腕を回す

足を腰幅に開き、人差し指がまっすぐ前を向くように立つ。
足裏でしっかりと大地を踏みしめ両手を組み、伸びていく樹木をイメージしながら、手のひらを空に向けて伸ばして背伸び。そのまま、肩甲骨から大きく腕を回しながらゆっくりと手を下ろす。

POINT 3

しなやかな樹木をイメージしながら体側を伸ばす

手を組み息を吸いながら両手を上げて、息を吐きながら体をゆっくりと横に倒す。
顔は空に向け、しなやかな樹木をイメージしながら呼吸を続けて左右の体側を伸ばしていく。

POINT 4

樹木のようにまっすぐで美しい姿勢に整える

肩の上に手を置き、肩甲骨から動かすイメージで肘を下から上に向かって回す。次に、後ろに回してから手を下ろすことでまっすぐと伸びた樹木のような美しい姿勢になる。

POINT 5

ひんやりとフレッシュな森の香りをまとい、ウォームアップ

リフレッシング ボディコロン アクアティック グリーンをよく振ったあと、手のひらに適量をとり、首筋や腕など汗をかきやすい部位に軽くパッティングしながらなじませ、これから動かす筋肉を目覚めさせる。

POINT 6

5分間のウォーキングからスタート

背筋を伸ばし、まずは5分のウォーキングを行う。足はみぞおちの下から生えているようなイメージで、まっすぐと前にひっぱられるような感覚を意識する。そのままストンと足を落とすように歩く。

POINT 7

ランとウォークを交互に繰り返す

足はみぞおちの下から生えているようなイメージで、まっすぐと前にひっぱられるような感覚を意識。縄跳びをしながら走るイメージで体重移動をする。人と笑顔で会話ができるぐらいの速度で走り（ジョギング）、立ち止まらずに今度は歩くを繰り返す。歩きながら自然を感じ、呼吸を整える。

5分（歩く）→ 1分（走る） / 4分（歩く）→ 1分（走る） / 3分（歩く）→ 1分（走る）
2分（歩く）→ 1分（走る） / 1分（歩く）→ 1分（走る）

POINT 8

森の中を流れる風を感じながらクールダウン

リフレッシング ボディコロン アクアティック グリーンを手にとり首筋や腕、足などになじませ、森に流れる爽やかな風を感じる。アキレス腱を浅くゆっくりと伸ばし、その後深く伸ばしていく。続いて、右足を左足の前に組み、そのまま前屈して太ももの裏やお尻の筋肉の伸びを感じる。（反対側も同様）

POINT 9

体側を伸ばして、空に向かって伸びをしながら大きく呼吸

左手首を右手で持ち、そのまま手のひらを空へと伸ばすようにしながら横に倒し、体側をしっかりと伸ばす。（反対側も同様）
最後に、樹木が生長するように背伸びをしながら空へ向かって伸びる。息を大きく吸い、吐きながら脱力。これを3回繰り返す。