

66 「レロレロにするガイド術」

ニュースレター (メルマガ・エコガイドジャーナルより厳選・抜粋レポート) 2012

・ ・ 実践的ガイディングスキル ・ ・

◆解説

「レロレロ」にするとは、お客様をすごくリラックスさせるという事です
「リラックス」とは緊張を取り除き、筋肉を緩めるという事です

◆知識

- 緊張や疲労は肉体的疲労と精神的な疲労がある
- 筋肉を緩めるという事は、適度に筋肉を伸ばすという事です
- さらに、関節の稼動域を広げてやるという事です
- 呼吸をスムーズにし、酸素を多く取り入れるという事です
- 血液の流れをスムーズにし、栄養分を流れやすくする事です
- まとめると心臓に負担を少なくし、気持ちよくさせるという事です

◆方法

- 念入りに準備体操をする
- 適度に汗をかく
- 危険がないように安全管理する
- 精神的に安心感を与える
- 平地で呼吸を意識して歩く（鼻から吸い、口からゆっくり10秒かけて吐く）
- 呼吸を止めない
- 歩きながら腹式呼吸を意識する
- 歩きながら思考する
- 途中でストレッチをする
- 空気がきれいなところで深呼吸をする
- マイナスイオンがたくさんあるところで深呼吸する
- 温泉入浴しているイメージをもつ
- 指圧マッサージを受けているようなイメージをもつ
- 余裕のあるペースで歩く
- 元を取ろうと思わない
- よだれをたらしてみる
- 歩きながら寝てみる
- モーツァルトを聞きながら歩く
- 瞑想した事がある人は思い出す

★まとめ

「リラックス」はその人のやり方にあわせる
極度なリラックスは危険を伴う場合がある