

「個人指導」pdfファイル

「整体ヨーガの会」個人指導をおすすめする理由

- ①整体を受けることで、体もゆるみ、感受性が開かれ、自分本来の力が発揮される
- ②実技指導と整体で相乗効果が生まれる
- ③体を観た上での総合的なアドバイス
- ④自分の体のクセがわかる → オーダーメイドの指導
- ⑤ポイントを外さない指導

①整体を受けることで、感受性が開かれ、自分本来の力が発揮される

自発性が大切なため、当会はセルフケア、自力での取り組みを重視していますが、その上で他人の力を借りれば、たいへん効果的です。

疲れがひどい時、不調が著しい時など、セルフケアに身が入らず、やる元気も出てこないことがあります。そんな時に**整体で元気を取り戻す**ことができます。

実際、自力だけでは、なかなかゆるまない部分もあります。そんな時に整体を受ければ、1人で取り組むより効果的です。

そして整体でリラックスを味わうことで、**感じる力、感受性が高まります**。自分の意図的な努力が必要ない分、リラックスを味わいやすいのです。それが、今度は自分で行うセルフケアにいきてくる。効果がより上がるようになります。ゆるむと、感じる力が増す。感じる力が増すと、体も更にゆるんでくる…。この「ゆるむ⇔感じる」が、より深く実践できるようになります。

整体とセルフケア。この2つは別のことに思われるかもしれませんが、整体を受けるのが上手な人（＝深く感じられる人）は、セルフケアも上手にできます。

当会の整体は単なる症状治しが目的ではありません。体の動きを変える、体質改善。裡(うち)にある生命力を発揮させ、体がやりたいことを後押ししてあげること。それにより、その方本来の姿に調律していくことを目指しています。自ら取り組むセルフケアと組み合わせることで、秘めていた潜在的な力が、いろいろな方面で花開くことでしょう。

②実技指導と整体で相乗効果が生まれる

個人指導は、単純に指導と整体が両方受けられる、というだけではありません。自分で行なう体操等で自律的に体・脳を動かします。するとカラダにある、よくなろうとする力が引き出されてきます。また自力では現時点でゆるめづらい処が浮き彫りになってきます。そのタイミングで整体を受けると、足し算ではなく、**かけ算的な効果**を引き出すことができます。

また人の手を借り、受動的にカラダをまかせることは、心身のりきみがとれ、非常に気持ちのよいものです。能動的に動いた後は体の感受性も増します。そこで人の手を借りることにより、脳も効果的にリラクゼーションを覚え、**ココロとカラダがより深くリラックス**します。このように双方が効果的に作用するのです。そのため、体質改善などの変化が速まります。

③体を観た上での総合的なアドバイス

本当に効果を上げていくには、体操・呼吸法・温法(体を温める様々な手法)・食事の全てが大切です。(特に難病やガンの方の体質改善には)。**整体で体を拝見した上で、総合的にアドバイス**できるのが、個人指導の魅力です。自分で行うケアは無数にあります。テレビ、書籍などで見かけた健康法を、手当たり次第に始めるよりも、自分の体に合ったケアを始めてみませんか。

④自分の体のクセがわかる →オーダーメイドの指導

ふだん、自分では意識していない、**体の使い方がわかる**ことです。初めての方には初回コースをとっていただきますので、(コース・料金が知りたい方は[こちら](#)) 問診、動診でお体の状態を拝見します。

また体操指導、整体施術をする中で、その方の硬いところ、流れの滞っているところ、弱いところが見えてきます。それを受け、その方に何のセルフケアが必要なのか、お伝えすることができます。(後日、お体の状態をまとめたアドバイス・シートをお送りしますので、紙ベースで確認できます。)

自分のクセは、当たり前になっているので、なかなか自分一人では気づきにくいものです。例えば、首の前傾。体の傾向・クセ(野口整体では体癖、体勢と呼びます)として、首が前に倒れやすいタイプがあります。

当会のアシスタントは、まさにこのタイプなのですが、それがひどくなると、肋骨が下がり、内臓下垂となり、呼吸が浅くなり、胃腸虚弱、腰に元気がなくなり、疲れやすく、行動力が出なくなり、首の血流も悪くなる…と負の連鎖が始まります。それを防ぐために、その逆、脚裏を伸ばしたり、体を反る運動をすると、腰が上がり、自然に胸開き、肋骨が上がる。他にもアシスタントの彼女の体であれば、背中上部をゆるめ、首の体操、腰がシャンとする開脚などが有効です。(万人に一番有効なのは、体をゆすり、ゆるめていくこと。質のよい自動運動＝活元体操ができるようにしていくことです)

人の体は十人十色。百人百様。同じものは一つとしてありません。同じ人でもどんどん変わっていきます。

その方固有の体、その時の状態に適った、オーダーメイドの指導が受けられる。

これが個人指導の特徴です。

(なおアシスタントは10年以上の整体ヨガ歴がありますが、久しぶりに会った高校の同級生に、猫背だった姿勢が全く変わっていたのに、たいそう驚かれたそうです。)

⑤ポイントを外さない指導。効果を上げるコツをお伝えします。

体操はやり方、取り組み方が肝心。効果を上げるポイント、コツがあります。反対に、的外れのやり方では逆効果のこともあります。

体操、呼吸法、温法などセルフケアは、**正しい方法を知ることが不可欠**です。ポイントがずれたやり方、無理な体勢では、効果が出にくいだけでなく、反対に体を痛める恐れも出てきます。

たとえば開脚。ただ強引にグイグイ腰を曲げれば、腰痛の原因になります。本来開脚は腰痛予防、骨盤・股関節の調整の効果があります。また猫背の修正にもなりますし、呼吸が深くなり、全身を活性化する、たいへん効果のある体操です。正しい方法を身につけ、毎日続けている方が、教室参加者の方でもいらっしゃいますが、とても姿勢が美しい。スツとしたしなやかさが、目を引きまします。

効果を出すためには、力みやすい上半身の力を抜き、無理に腰を曲げようとしない。お腹からお辞儀をするように、無理のないくらいに、気持ちよいくらいに、前傾する。また呼吸の意識化も重要になってきます。(詳しい方法は教室、個人指導で・・・。初回にお渡しする体操資料集にも載っています。)

このように体操のひとつひとつは、**体の声を聴きながら、ポイントを外さず行う必要があります。**

もちろんセルフケアを学ぶのに、教室を利用してもいいのですが、どうしても1教室に10名前後いるので、一人を100%観るのは難しい。体の位置、手の上げ方、姿勢、呼吸、等々全て見切るには限界があります。(もちろん、深い集中に入りやすいなど、教室には教室のよさがあるのですが。教室と個人指導を併用するのが、一番のおすすめです。)

個人指導では、その方だけに、マンツーマンで、つきっきりで指導できる。すると本当に効果の上がる、正しいやり方の実技を覚えることができます。

的外れなやり方では、何種類もの体操を、いくら時間をかけて毎日行っても、効果が上がりづらく、体を痛めるなど、逆効果のこともあります。それよりも、正しい手順で、その方の体にあった体操を数種類行う方が、確実に効果が上がります。

そしてどの体操も、形だけでなく、「**どのようにやるか**」が**とても大切**。どの体操にも前提となるポイントです。何をやっても効果の出ない人は、このポイントを外してしまっているのです。個人指導では、効果が上がるコツ、ポイントをていねいにお伝えします。

以上、個人指導について、またその他ご質問がありましたら、お気軽にお電話（電話04-2994-1383）、またはメール（seitaiyoga@vivid.ocn.ne.jp）にてお問合せください。