

【 自力整体を行うときのポイント 】

自力整体とは 自分で動いて自分で行う セルフ整体法です。

自力整体の90分間の実技の3ステップは

①緊張とって（脱力）⇒②歪みをリセット（整骨）⇒③キープ（整体）

1つ1つの実技の流れも3ステップ

①脱力して⇒揺すりほぐして⇒ブロックを解放する

◇ ポイントは脱力と呼吸と自分観察です ◇

自力整体をするときは、息をとめないで、自然呼吸で行います。

肩の力を抜いて、かまなくて、食いしばらないで、脱力しながら行います。

自分の内側感覚に目を向けて、硬直部を揺すって、ブロックを開放します。

無理せず ゆっくり 気持ちよく♪

空腹時にリラックスした服装で温かく静かな環境で♪

慣れてきたら目を閉じて自分の体に集中して行いましょう。

きついな・痛いなど感じたら無理し過ぎ・やり過ぎです。

自分の気持ちのよいポイントを探して自分のペースと加減で

心と体を揺すりほぐして緊張の解放をしていきましょう♪

【整食法=☆できるだけ☆18時間断食☆のススメ】

自力整体は整食法・飲水法とセットで行うとより効果的です。

整食法とは内臓（胃・小腸・大腸）に無理をさせない食べ方です。

◇メリハリつけて☆食べる時は美味しく食べるために◇

①食べるのに適した時に食べる @正午～夕方

（胃液が活発化して消化力が高い時間帯＝正午～夕方に食べる）

②食べるのに適さない時は食べない@午前中・就寝前・就寝中

（午前中は大腸＝排泄の時間）（就寝中は小腸＝吸収の時間）

①午前中は水分のみ。食べても水分食（みそ汁、野菜・果物ジュース、白湯等）固形物は摂らない。午前中は排泄優先・空腹労働。

②食事は腹七～八分目。満腹は心と体にとって酷で苦しいです。食事は正午から夕方までにして、夕食後から18時間プチ断食。

③空腹脱力睡眠← 眠りは最高の自力整体です！

消化が終わってから眠る。満腹で眠らない。

④朝の食欲は、渇水のサインかもしれません。食べて満たすより前に、まず水を飲んで、心と体と頭を潤しましょう。