

【自力整体を行うときのポイント】

【1】自力整体とは

自分で動いて自分で行う整体法=体と心を美しく整える変容法です。

【2】自力整体の90分間の実技の3ステップ

①緊張とって(脱力)⇒②歪みリセット(整骨)⇒③キープ(整体)

【3】1つ1つの実技の流れも3ステップ

①脱力して⇒②揺すりほぐして⇒③ブロックを解放する

【4】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、力まない・食いしばらない、脱力して行います。

内側感覚に目を向けて、硬直部を揺すって、ブロック開放します。

☆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・痛いなと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。

【整食法のポイント】

【1】自力整体は整食法とセットで行うとより効果的です。

【2】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。

【3】整食法の実際

①食べるのに適した時に食べる @正午～夕方

消化力が高い時間帯=正午～夕方に食べるようにする

②食べるのに適さない時は食べない @午前中・就寝前

午前中は大腸=排泄の時間⇒起床後4時間後は食べてOK

就寝中は小腸=吸収の時間⇒空腹睡眠・空腹熟睡がBEST

☆整食法☆できるだけ16～18時間断食のススメ☆

①朝食抜きのススメ

朝食は水分食(みそ汁、野菜・果物ジュース、白湯等)のみにする。

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。

食事は起床後4時間・正午から夕方までにする。

③空腹脱力睡眠のススメ

夕食後は食べない。消化が終わってから眠る。満腹で眠らない。