

聖式整体ミニスクール 各コース 簡単内容

①、初級編 身体の見方、考え方 基本。

1回、身体の見方、考え方編 1, 身体の見方考え方 2, 自分の身体を知りましょう

2回、身体を知る、触れる編 1, 身体の使い方、さわり方 2, 体重のかけ方 手の使い方 3, 指の使い方

②、基礎編 聖式整体の各所のほぐし方法

第1回 ○下向き 上半身編 1, 基本の押し方 2, 下向き 上半身 肩、首、腕(上腕 前腕) 肩甲骨、背中

第2回 ○下向き 下半身編 1, 基本の押し方 2, 腰 臀部 太もも ふくらはぎ 足底

第3回 ○上向き 下半身編 1, 基本の押し方 2, 四頭筋 腸頸靭帯廻り 頸骨筋 腓骨筋 甲 内転筋

第4回 ○上向き 上半身編 1, 基本の押し方 2, 三角筋 首 頭 顔

③、上級編 上級者向けスクール 細かく指導。 パーソナル指導。グループ指導も可。

1, 首、肩、肩甲骨のこり 深層筋アプローチで楽にさせましょう。

2, 腰痛 脚周りの深層筋アプローチで 腰を楽にしましょう。

3, 骨盤矯正 骨盤、股関節の深層筋アプローチ 骨盤股関節の可動域を増やしすっきりさせましょう

4, 顔つぼ 顔、頭をスッキリ、眼もぱっちりさせましょう。

5, バランス調整 立位で調整 3秒で整えよう 自分の状態を知る。立って 硬い所をチェック

横向き 下向き 上向き 顔(あご、アゴの関節、ほほ、額)のチェック で 自分を知る

6, 小顔整体 顔をほぐし調整して 小顔にさせましょう。

①各所のツボを押します。 ②皮膚を動かし、リンパを流し。 ③筋肉を動かします。 ④骨を動かし小顔に

7, 美容整体 身体の胸、腰、臀部 を調整しましょう

8, 猫背矯正 姿勢を整えましょう 呼吸も楽にしましょう。

9, X脚、O脚 骨盤廻りをほぐし調整して矯正させましょう。

10, 聖式呼吸法 深呼吸で身体を楽にさせましょう。

①深呼吸がどれくらいできる? ②動きをチェック。 ③長く吸ってはいてみよう。 ④動き最終チェック

11, スポーツ整体 各動きをチェックしてパフォーマンスアップさせます。