

聖式整体ミニスクール 上級コース

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。