



# 操体法入門 & ヘッドケア

腰が痛い 肩や首が凝る 背中が痛い 腕が上がらない

目が疲れる 神経が緊張気味 眠れないなど

様々な不調を自分で治す セルフケアを学びませんか？

1人操体(自分で動く)と2人操体(相手を補助する)を行います

ご家族やパートナーにやってあげることもできます

【操体法】 \*気持ちいいほうへ動けば良くなる 歪が調整される \*痛みや不快から逃げる運動で良くなる  
いつでも どこでも 誰でも すぐできる 体の自然のプロセスを信頼 心も緩みます

【頭皮ヨガ】 頭部・首・神経系の疲労を抱える人が増えています 頭皮を緩めるセルフケア 覚えましょう！

12/12 (水) pm 7:30-9:30 城宿町内会館 宇佐美

12/20 (木) am10:30-12:30 in 天空りとりーと 桜美林学園伊豆高原クラブ3階

参加費 ¥5000 (簡単なテキスト付) 2人で参加の場合1人¥4000 持ち物: あればヨガマット、動きやすく楽な服装

野生動物は自分で自分の体を治す方法をしっている 自分の勘(原始感覚)で治してしまう 動物は自分の原始感覚に従って自分の体にあつた行動や食物をとる 人間はこの感覚に素直に従っていれば心身の可能性を最高度に発揮することができるのに、意識過剰・知識過剰のため原始感覚が抑えられ わからなくなっている(操体法創始者 橋本敬三 体の設計にミスはない)

同じ姿勢を長時間続けると体は歪み 様々な不調に繋がります

## みなさまへ

腰が痛い・肩や首の凝りが辛い・眠りが浅い etc  
という声を生徒さんやクライアントさんからたくさん聞きます。操体法は医療では無理なケースにも治療効果をあげているシンプルで優れた方法です

ぜひセルフケアにご活用ください

ご家族同士でも簡単に行えます

私は数十年前ぎっくり腰を操体法で治して以来活用しています

自分の体の力を信頼してやってみませんか？

体の歪み⇒感覚異常⇒機能異常⇒器質破壊

(痛みや違和感⇒働きが狂う⇒病名が付く)

歪みを自分で整え体の痛みや不具合を楽にして未病/予防に努める方法をお伝えします

(治療行為ではありません 効果には疾病の有無など個人差があります)覚えればずっと使えますよ♡

《お問合せ/御予約》 EARTH SPIRIT 関

info☆earthspirit5.com ☆を@に変えてね

<https://www.earthspirit5.com/> 090-8179-9837



## SPIRIT DANCE light

12月20日(木) pm3:00-4:30

ありのままのからだで自由に踊りましょう

貴方の体がハートに沿って踊りだす道をナビします♡

頭を空っぽにしてからだに委ねましょう ナチュラルに

生まれるダンスで自分自身をとり戻しませんか？

●桜美林学園伊豆高原クラブ3階会議室

●持物: ヨガマット, 水分

●参加費: ¥3000 《要予約》



《関 松美》 ヨガ療法士 LCICI 認定ヘッドケアセラピスト: ダンスやヨガ、ボディサイコセラピー等  
種々のボディワークを経る 総合指導歴25年以上。 操体法協力: 東京都国立市「自然堂」治療室