

2020年NPO法人快医学ネットワーク主催
「全ての生命の姿、流れに抵抗して生きる
～ひとり操体を深める～ 講師:小崎順子」

●日時:2020年10月10日(土) 10時~16時

●会場:スペース向陽5階 東京都国立市中1-15-2向陽ビル 中央線国立駅南口富士見通り徒歩4分

●参加費:快ネット会員4500円/非会員5500円 ●定員:15人

*参加人数の把握のため、必ず事前にお申し込みください。

*オンラインでの聴講の可能性を探っていますので、関心がある方は事務局野本までご連絡ください。
rengesouan@mx6.ttcn.ne.jp(野本)

体のゆがみをバランスする【操体法】

骨格の歪みや筋肉が緊張しすぎると腰や膝が痛くなる、肩が凝って首が回らないなど、不快な症状が出てきます。操体法は、自分でからだを気持ちよい方向に動かし、筋・骨格系の歪みを治し、不快な症状を取り除く、健康自立のためのバランス運動療法です。この方法は橋本敬三医師(1897~1993)が長年の臨床経験をもとに創案しました。

痛みやつっぱりなど、からだが不快と感じる動きと反対の、気持ちよい方向にからだを動かすことで、歪みや緊張を取り除いていきます。この方法で長年かかっていた腰痛、膝痛、肩こりなどの症状がなくなったという報告が数多く寄せられています。また、背骨には内臓につながる神経があるので、操体法で背骨の歪みが治り、内臓の状態がよくなった方もめずらしくはありません。身につけておくと、からだの歪みを日々自分で治すことができる、健康自立に役立つ運動法です。



筋肉の運動の説明

●講師:小崎順子

(柔道整復師・小崎整復院・雑草料理家)

82歳で現役の、操体法の指導者であり治療家。操体法の創始者、橋本敬三先生に40歳半ばで弟子入り。岩手から仙台に通って操体法を身に付け、柔道整復師の免許を取り開業。以来操体法一筋で40年。現在も全国から声がかかり、操体法を広める活動をしている。岩手県水沢市在住。著書:「ひとりで操体法」(農文協)、「おいしい雑草料理レシピと薬効メモ」(サンルクス)、「病のかけに横たわるもの」(人間選書)他多数

肩の操体



まずは、私自身がひとり操体を深めて、みなさんにお伝えしますね。みなさんといろんな発見をするのが楽しみです!

【内容】

疲れが抜けない、視力が衰えてきた、腰が重い、痛い、胃がもたれる、便秘がち、などの状態を改善する、ひとり操体法を探っていきます。

特に今回は、パソコンやスマホのストレートネックに特化した『複合操体法くずし(操体法の基本が入っている動物になり切る運動)』もご披露します。

参加者の様々な症状に応じたひとり操体法の実際を見て学び、お互いに相手のからだを観察し、からだの声を聞いて実習します。さまざまな愁訴に臨機応変に対応できるひとり操体を、みんなで深めていきましょう!

●申し込み・問い合わせ● NPO法人快医学ネットワーク

東京都文京区向丘1-7-8 <http://kainet.fem.jp/wkn/>

我妻:080-3127-1972/moosabai2712@gmail.com 野本:070-6672-8254/tuna-sana5656@willcom.com

★会場使用の規程により、ご来場の際はマスクをご持参ください。

★発熱、咳などの症状や体調不良のある方は、申しわけありませんがご来場をご遠慮ください。

★コロナの影響により、会場が使用不可となった場合には、参加を申し込まれた方にご連絡いたします。