

氏名 ()	連絡先 ()
希望	
愁訴	

1単位:40分 2000円 ※五頭でボランティア施術をして下さる方は1000円。

セルフケア・ファミリーケア

楽さをつくり（自分・相手） ①感じて合わせて一体呼吸。①スーとおして流れをつけ、ふ〜で和らぐ。

日常に楽感覚づくり（一体呼吸・透る感覚）、体リセットの習慣化（就寝時・起床時・日常）、体を診る・触れる練習

希望に合わせた内容での講習も可能です。（復習や家族へのケア、他施術への活かし方等）

	概論	実習	受講日	日常ケア・練習
1	体の捉え方概論、呼吸	<p>〈息の大きさと楽さ、一体呼吸（広がりと鎮まり）、体を診る（全体チェック）〉</p> <p>セルフケア①（仰向け）：全身呼吸・一体呼吸、頭部呼吸 ファミリーケア①（仰向け）：腹部・頭部・胸部</p>		<p>息の楽さを感じる生活 就寝時リセットの習慣化 頭部・耳回りに弾力</p>
2	流れの理論・気の性質	<p>〈中心のある楽感覚（自分）、相手が楽な体勢・触れ方・感じる手〉</p> <p>セルフケア②（立位）：中心のある楽な体、地に足がつく安定 ファミリーケア②（座位）：背部・頭部全体調整と腕施術</p>		<p>起床時のリセットの習慣化 脚・腕を体で動かす意識の習慣。 胸部に弾力。（呼吸がしやすく）</p>
3	日常と心身	<p>〈自分にあつた楽感覚、手足を診る、相手への手当の基本〉</p> <p>セルフケア③（色々な体勢）：全身バランス調整。（仰向け）：腹部の硬さを体勢と呼吸で調整 ファミリーケア③（仰向け）：全体調整 + 手足施術</p>		<p>体や心の使い方の見直し 就寝時の腹部（全身呼吸、一体呼吸） 上手な寝方</p>
4	西洋医学的にみた体	<p>〈息の通る感覚。透して一体呼吸の一連、手足と体幹との繋がりから体を見る〉</p> <p>セルフケア④（全身バランス調整+体幹からの動き） ファミリーケア④（座位）：背部・腕・脚・頭部</p>		<p>起床時にバランスの悪さを改善の習慣。 体幹の繋がりから手足をよくする</p>
5	東洋医学的にみた体	<p>〈総復習・各自に合わせて調整、体の変化〉</p> <p>セルフケア①～④ ファミリーケア①～④</p>		<p>自分の体の癖・不調の改善。 ファミリーケア実践。</p>

セラピスト 施術コース

流れができて自然と繋がれば、自然の自己調整に委ねる。自分の楽・大きさを施術。

「supi リラクゼーション セラピストコース」修了書が必要な方はお申し出下さい。

セラピストコース終了後、臨床コース受講・復習希望者、また実践の場を希望される方もお申し出下さい。

概論		実習	受講日	日常ケア・練習
1	空間と体、足 (筋肉・骨格)	〈空間と体、部分と全体との繋がり。音を使い大きく導く。透る部位での楽感覚〉 仰向け(正中・帯脈・らせん)、うつ伏せ(縦の繋がり・下半身▲)		空間を大きく捉えたセルフケア①と施術。 音(オリジナルも)を試してみる。 ブロックが透る感覚・空間の感覚の習得。
2	気の性質・腕(筋肉・骨格)	〈中心・ブロック部分・相手を透してみる。相手と一体で通す動き〉 横向き(斜めのつながり・上半身▼)		セルフケア②と施術で正中・部分を透し、 一体呼吸をさせながら動きを導く練習。
3	ミクロな世界・脊柱	〈ミクロな世界に意識をむける。動きを感じる。脊柱・首・頭部(筋肉と骨格)〉 脊柱調整。仰向けでの調整(首・頭部、残りの調整)、体に合わせた施術		頭部と体幹との繋がりを透していく。 体の状態に合わせた施術。 ミクロまで心を向けて施術。
4	心・体と臓腑、骨盤	〈意識をフォーカスさせながら呼吸・リズムに合わせた施術〉 〈骨盤・腹部(筋肉・骨格)〉 全身調整+骨盤施術		臓腑を意識した施術。 意識と呼吸とリズム
5	体の捉え方、関係法規	〈体に合わせたアドバイス法、各自に合わせて調整〉 総復習・座位施術		実践を週1以上で行ってみる。 自分に合ったセルフケアメニュー。 自分らしい施術の組立。

