

教 義



第一章 ＊ 蘇 生 ＊ 五感の旅立ち・自分の身体を顧みる

第1項 （身体からのメッセージ）

なぜ膝の痛み・腰の痛み・肩の痛みが起こるのか？ 左肩の痛みは心の痛み
氣の力を感じる、自己指圧法を学ぶ、指圧点に向けて中心点へのアプローチ
膝の痛みの解消法・腰の痛み解消法・40肩50肩の痛みの解消法

第2項 （天息法）

呼吸法と天健体操

自分の呼吸が浅くなってしまった事に気づく

どうすれば呼吸を深くすることができるか

頭の前からつま先まで触ってみて、不定愁訴と言われる原因不明の痛みを探す

第二章 ＊ 復 活 ＊

第1項 （身体を緩める）

硬くなった身体を無理なく緩める(運動と緩めることとの違い)

瞑想法を学び精神的にも身体を緩める術を学ぶ

自律訓練法を体得する

第2項 （外的な要素による復活法）

音楽療法による F/1 ゆらぎの音を感じる

ア・エ・イ・オ・ウの陰陽五行の体内発声の倍音

音による身体のチューニング オムの発声

第三章 ＊ 再 生 ＊

第1項 （自分の身体の状態を知る）

顔診法と姿勢チェックで骨格の歪みや不調の原因を知り自分の身体のシグナルを知る

挙動による精神的な身体の主張 本音を語るときは左の胸が出る、嘘をつく時は？

身体の軸がぶれた時、心もぶれる、態は人を表す

経絡を緩める(メリディアンマッサージ)

第2項（自重トレーニングの方法）

自らのエネルギーと身体との対話

生活筋肉と運動筋肉の違いにきづく

首・肩・こむろがえりを防ぐ・前頭葉叩きで頸椎を刺激して頭をすっきりさせる

按腹法と腹式呼吸を体得して内臓を整える

第四章 ＊ 向 上 ＊

第1項 （免疫力を上げる）

体温の低下とともに免疫力が何故？落ちたのか？

自己の身体を触って、免疫力が落ちていることを確認する。

免疫力を上げるための自己指圧法を学ぶ

氣を感じる、氣の流れを高める

第2項（生活のきづき）

自分の身体の陰陽

日内リズムを確かめる 始動法・終息法を身につける

自分の肉体的・精神的な類型を確かめる

食について考える 咀嚼法

第五章 ※ 体 整 ※

第1項（チャクラと正中心軸）

正中心軸がぶれると身体のバランスが崩れ体調を崩す

天城流錬棒術で身体の軸を調整する

伝馬船エキササイズの由来

第2項（正中心軸の鍛え方）

オーラ調整 オーラヒーリング

チャクラの位置と身体の関係、

七つのチャクラと頰椎の関係 首が硬くなると身体全体が硬くなる

第3項（温泉療法を学ぶ 温泉ヨガ・温泉自己指圧・温泉整体）

温泉ヨガで身体を伸ばす

温泉自己指圧で身体をほぐし、緩める

温泉整体で身体の芯までゆるめる

排便・排尿及び皮膚全体への意識