

関西日本サイ科学会 分科会

《人体からさぐる、軽さ、重さ》講座(全3回)

第1回 5月23日(日)14:00-16:00

「天のエネルギー、地のエネルギー」

～大地に「立つ」。「踏む」ことの大切さ～

講師:牧野由季氏(東洋医学臨床家、鍼灸師)

会場:まつむし音楽堂 2F

参加費1500円(各回)

●私たちは、身体が重いと感じる時には、体重の実測値の増減とは関係なく重さを感じます。これは地球の引力の影響だともいわれていますが、実は、引力によって「反重力」という身体を持ち上げてくれるエネルギーが生まれています。

したがって、自分自身の重心軸を知り、地球に乗せてやるだけで、からだを軽くすることができるのです。この講座では脊椎と骨格に焦点を当て、簡単なワークを通してご自身の重心軸を探っていただきます。

人間は、部分的なパーツだけで動くのではなく、爪先から頭のとっぺんに至るまで連動しながらバランスを取って動いています。講座は分かりやすく三回に分けて、優しく丁寧に身体の連動とバランスについてお伝えいたします。三回通して参加されると、より深くご自身の重心軸の取り方について理解していただけるでしょう。

身体が軽いと心も軽く、ご機嫌になれます。地球の引力と仲良くなって、身も心も軽やかに過ごしましょう。皆様方のご参加をお待ちしています。

(こんごの予定)

第二回 6/27(日)14:00-16:00 まつむし音楽堂

「骨盤と重心軸」

～股関節との関係性～

第三回 7/25(日)14:00-16:00 まつむし音楽堂

「首はこんなに動く」

～首の力を抜くことができない現代人、首が緩めば全身が緩む～

■各回定員 8名

関西日本サイ科学会<www.ladies.jp/kps>のホームページからお申込みのうえ、

当日は動きやすい服装でおいでください。

(持参していただくもの) バスタオル(ワーク時の敷物として利用します)、筆記用具

