

スワールを終わる



スクールを終えて

何も分からない所から始めた私でしたが、バッドを使って自分の体重をコントロールする方法や手・指の使い方、圧の入れ方といった基本的なことから丁寧に教えて頂き、体のそれぞれの部位ごとに繰り返しご指導頂いたことで、気が付くと全身を圧せる様になりました。

手技を覚えるだけでなく、'使える'様になるまでご指導頂いたことで、このスクールで学んだ手技が、これからの自分の整体師としての核になったと思います。

そんなスクールの中で一番興味深かったのは、筋肉の連動でした。ほぐりたい箇所に触れたり圧したりしながら連動する箇所を圧することで、直接圧してもほぐれない筋肉がゆるんでいくのは、全身が繋がっているのを手でダイレクトに感じる事が出来て、面白かったです。

また、以前からなんとなく感じていたことが明確になりました。それは、心と体は密接に繋がっていて、整体は体を通して、その人の心や生活、人生だけ変えて行ける力があるということです。

例えば、脊柱起立筋が疲労して膨脹すると、

自律神経を圧迫してリラックス出来なくなったり、
眠れなくなったりする。そうしてストレスが溜まった
体はさらに固まり柔軟性を失って、固まった筋肉に
引張られて骨格や姿勢が崩れ、筋肉の負担率も
崩れてどこか痛くなったり、疲れが取れなくなったり…。
そういった負の連鎖を、手技を使って断ち切ること
が出来るとは整体だと思っています。

私はまだ、整体を学ぶ始めたばかりです。
体の仕組みはとて複雑で不思議で奥深く、
一生学び続けたい行く覚悟でいます。始めの一歩を
このスクールで踏み出したことにとても感謝して
います。本当にありがとうございました。

これからも、ご指導の程よろしくお願い致します。

~~〒100-0001 東京都千代田区千代田~~

~~〒100-0001 東京都千代田区千代田~~