

## 井本整体～人体力学から見た運動系と内臓系

「整体」とは「刺激に即応できる体」とする井本整体

では、手技術のみでなく、心と体の密接なつながりを根拠にした潜在意識指導、また自分自身で体を変えていく整体体操も含めて「整体指導」とするホリスティックな治療観に立っています。

今回、井本整体の東京本部講師を務めていらっしゃる早川卓也氏からそのエッセンス

を4回で学ぶ貴重な講座を行います。



### <講座内容の紹介>

★第1回(4/24)

井本整体の極意～「腹部」から

★第2回(5/15)

「上肢」を中心とした操法～「部分疲労」のを見つけ方

★第3回(6/19)

「下肢」を中心とした操法～脚とお腹との密接な繋がり

★第4回(7/9)

「背部、背骨」が語るさまざまな言葉

\* 会場:ホリスティックヘルス情報室セミナー室

(地下鉄「溜池山王」駅9番出口徒歩2分)

### ◎申し込み方法

「井本整体」講座申込みとして、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付となります。

① 講座名②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス

\* zoom 受講希望の方は「zoom 希望」とお書き下さい。

### ★zoom オンライン受講対応講座★

■受講料: 4回 22,000円(税込)

■講師:早川卓也/人体力学・井本整体認定指導者、朝日カルチャー新宿教室講師、井本整体千葉支部長、井本整体東京本部講師。井本整体の真髓を分かりやすく指導することで絶大な定評がある。

■日程:各回 19:15～21:15

4/24、5/15、6/19、7/9(金)

### ○第1回:井本整体の極意～「腹部」から

井本整体の極意、腹部から勉強を始めます。お腹で背骨を変える技術をはじめ、お腹に出てくるさまざまな状態をよみとく基礎から始めます。あわせて、自分でできる呼吸法、それに関連した人体力学体操も行います。

### ○第2回:「上肢」を中心とした操法～「部分疲労」のを見つけ方

上肢を中心とした操法。実践的な「部分疲労」の取り方(※井本整体独特の「部分疲労」という疲労素のを見つけ方が非常に重要な鍵となります)。パソコン、腕を使う人など、意外と知らない腕と呼吸器の関係を学びます。

### ○第3回:「下肢」を中心とした操法～脚とお腹との密接な繋がり

下肢を中心とした操法。脚とお腹との密接なつながりを人体力学から紐解きます。なぜ、外反母趾が起きるのか。なぜ、転ぶのか。脳卒中の兆候まで、脚から紐解きます。

### ○第4回:「背部、背骨」が語るさまざまな言葉

背骨と体力。生死を分ける、背骨と中心との人体力学的実践法。素人からプロまで、簡単にできる背骨のゆるめ方。背骨の土台となる骨盤はどこかについて、説明します。

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

