

**力を抜く事で**  
**体のバランスが整い**  
**自然治癒力アップへ**

**元氣のコツ**  
**整った体で**  
**毎日過ごすこと**

元氣維持のお手伝いしてます。

野口氣功整体院

# 血流と体の関係

肩が痛い、腰が重い、手足がしびれる e t c.  
血流の流れが深く関係しています。

血液が通る血管は、水をまくホースのようになっています。そのホースが「ねじれる」「圧迫される」などすると水の**流れが悪くなる**。

血流が悪くなる原因は

- ①姿勢のゆがみ
- ②体の力み
- ③骨格のズレ

など、大きく分けると3つあります。

ゆがんだ体を元に戻し、余計な力を抜いて、姿勢良く、体をねじらないように**気を付ける事**で血流がよくなります。

すべての生き物が持っている治ろうとする力

**自然治癒力がアップ**。

体が楽になり快適な暮らしへつながります。



## ① 姿勢のゆがみを解決するには

⇒**今の状態を知ることから始めましょう。**

全身を写せる大きな鏡の前に立って、

チェック

1. 腰の高さ      2. 肩の高さ      3. 顔の傾き

腰や肩の高さが同じようになるように、顔の傾きがまっすぐになるように気を付けてみましょう。

## ② 体の力みを解決するには

⇒**ゆっくり大きめに動く事が大切です。**

体には筋肉の種類が約 500 あります。

ゆっくりと動かす事で、普段使っていない筋肉を大きく動かす事で全体のバランスが整います。

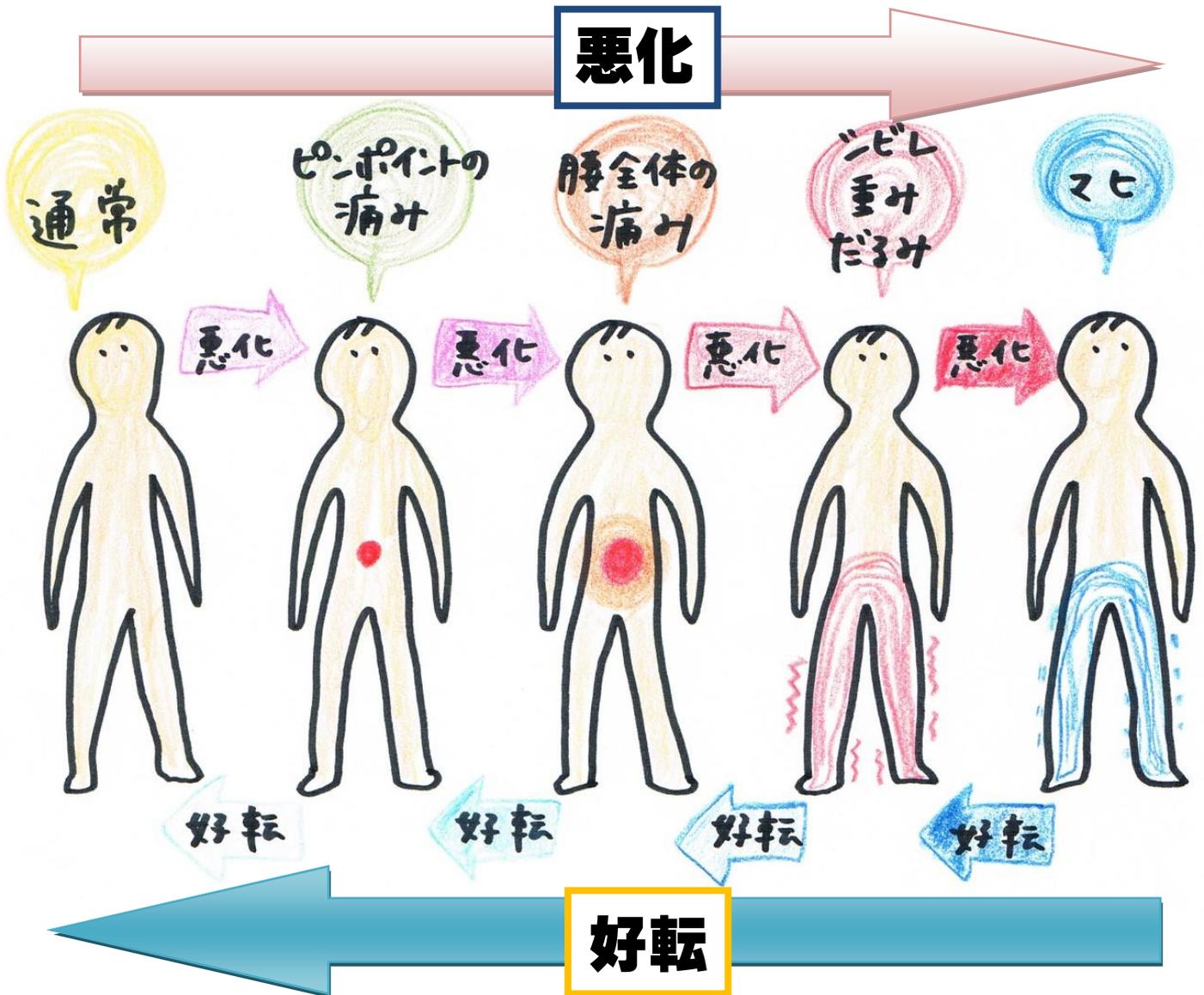
## ③ 骨格のずれを解決するためには

⇒**体の動かし方を見直してみましょう。**

体をひねった姿勢のまま作業してませんか？

座ってる時、足を組んだり片側に寄り方ったりしていませんか？まっすぐ正面がポイントです。

# 調子のよい時から痛みが変わるまで



体の痛みやこりは、急に出てくるものではありません。最初は、気が付かないほど小さな違和感が出てきます。どんどん溜まっていって、一定の量を越すと不快な感覚として自覚症状として表れます。

痛みやこりは、「少し体の事気にかけてねっ」て体からのメッセージです。

体のコリや痛みがどんどん強くなっていく事は、悪化するといえます。

体のコリや痛みが軽くなっていく事を好転といえます。

『悪化する時』『好転する時』は、同じような「痛み」や「だるさ」を感じます。これを好転反応といえます。

今までこりや痛みの部分にあった老廃物や疲労物質が血液の流れにのり体から排出される時に一時的に感じる反応です。

施術のあと状態が安定するまで（3日程度）は、無理をしないで水分（白湯）を沢山とりゆっくり休息、そして軽い運動（セルフケア）をしてください。

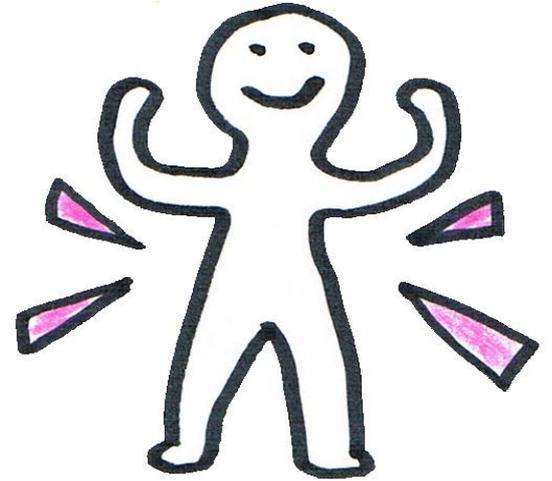
血液が流れやすい（血行がよくなる）状況を作ってあげると、好転反応が早く落ち着きます。

※体を痛めることになるので、無理は禁物です。

# 体の力が抜けると

当院では、『体の力を抜いてバランスを整える』  
という事をしていきます。

- ①良い姿勢になります。
- ②動き方の癖がなくなります。
- ③笑顔になります。



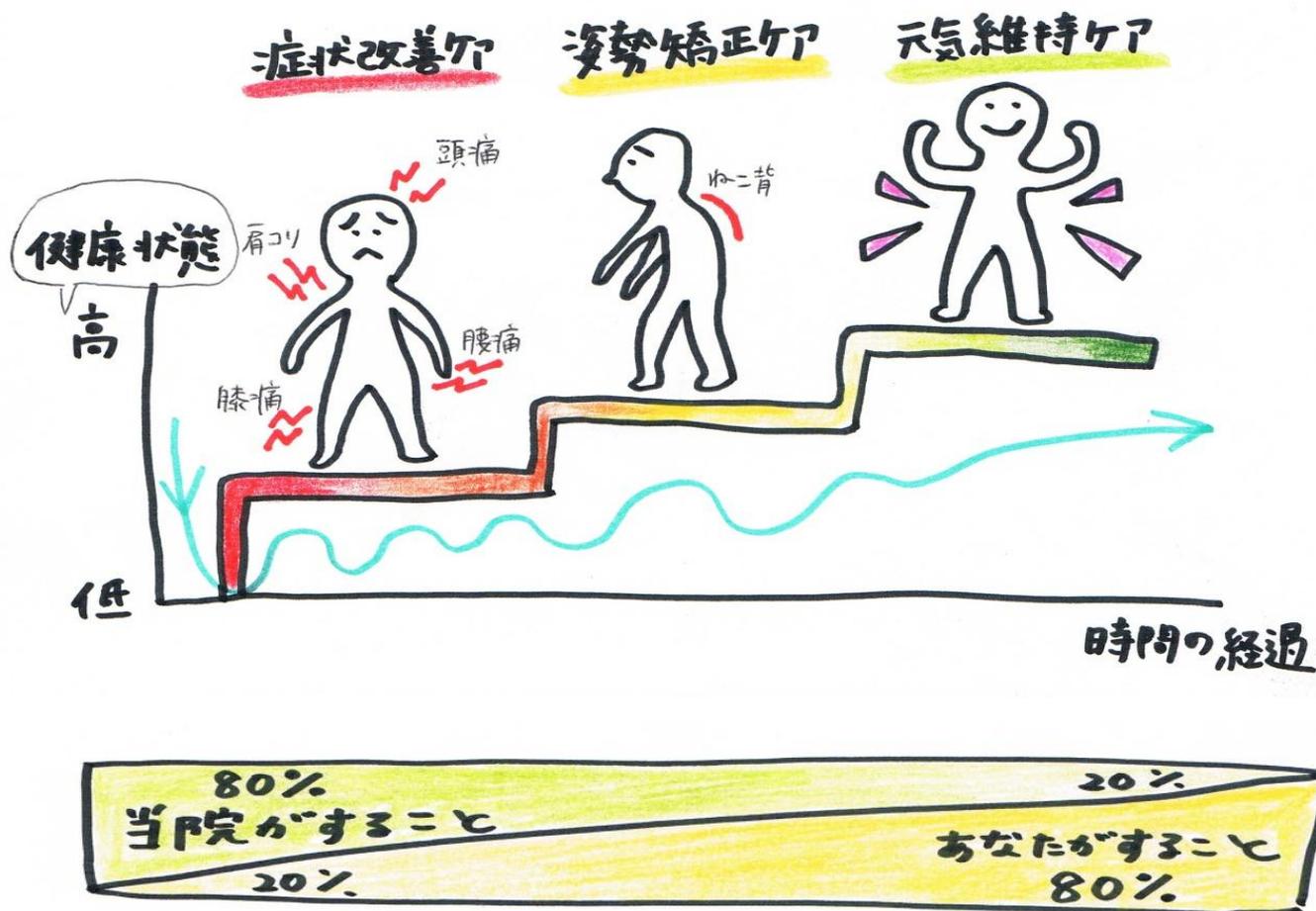
姿勢のゆがみは、筋肉**バランスのずれ**からきます。

動き方からくる骨格のずれは、力の**入り方の強弱**から  
きます。

力が入っている部分を抜いていき、体全体のバランス  
を整える事

あなた自身の自然治癒力を高め、笑顔でイキイキと、  
日常生活を楽しんでいただくのお手伝いをしています。

# 自然治癒力が高まり改善されるまで



## 当院がする事は

- ① 姿勢のチェック
- ②力を抜くための施術
- ③動き方や呼吸などのセルフケア指導

## あなたがすること

- ①姿勢維持
- ②動かし方 (ねじらない)
- ③疲れがたまる前のセルフケア

## 当院の方針

- ・ **検査・確認**を繰り返しながら進めて、  
**体に負担の少ない500施術**をします。  
⇒急激な変化は体にとっても負担がかかります。  
徐々に細かく調節していきます。
- ・ **健康目標**に向かい施術を進めていきます。  
⇒しっかりと会話をしながら決めていきましょう。
- ・ **1週間～2週間後**を目安に再来院。  
⇒姿勢ゆがみの経過チェック・適切なセルフケア指導のため。
- ・ **完全予約制**です。一人での運営になります。ご予約はお早めに。
- ・ **通院中**のお医者様や**常用のお薬**がある場合は申しつけてください。**考慮の上**、施術します。  
**※安全のため、お医者様への報告をお願いします。**

## 店舗案内

### 野口氣功整体院

愛知県愛西市千引町西五反田

246-2

営業：朝 9 時～夜 8 時

お休み：金曜日・その他

完全予約制【1日新規 3名様受付】

予約方法

電話⇒0567-97-3585

メール⇒[info@yuruyuruseitai.com](mailto:info@yuruyuruseitai.com)

【メニュー】

氣功ストレス抜き 8000 円(税込) しっかり氣功整体 5500 円(税込)

セルフケアをお伝えする健康体操教室も行っています。

HP・ブログ検索キーワード「野口氣功整体院」



【プロフィール】

施術担当：野口修司 のぐちしゅうじ

生年月日：1980 年 12 月 1 日 いて座 O 型

愛知県生まれ、三重県鈴鹿市育ち。

2012 年 3 月 14 日、愛西市で野口氣功整体院を開業。

大学卒業後、地元四日市の百貨店の青果販売店に就職。

6 年務めた後、伊勢自然療法学院に入学。住み込みで学ぶ。

趣味：読書 □癖：よかったね

モットー：ともかく動こう まずは一歩から。



# どんどん良くなる小さなコツ

心掛けると元気になる小さなコツをお伝えします。

## ◎キレイな言葉を使いましょう

思っている言葉にしないと相手に伝わらないように、言葉には凄い力があります。

キレイな言葉（言霊）

「ありがとう・しあわせ・うれしい・たのしい・だいすき・あいしている・ついてる」

素直になれる言葉

「ごめんね・たすけて・手伝って・許してあげる」

×不平・不満・愚痴・泣き言・悪口・文句

×心配心・とがめの心・イライラ・疑い・迷い

自分の言葉を1番聴いているのは、自分自身です。

でも、どうしても許せないことや怒りがおさまらない事ありますよね。

そんな時はこんな質問を自分自身に投げかけています。

『今、感謝出来るとしたらどんな事ですか？』

ある事の奇跡に気がつく（感じる）と心も体も楽になります。

## ◎驚きましょう

変化があったら是非「おー」って驚いてください。

「おーっ」って驚くと、感動スイッチが入ります。

どんどん変化に気がつきはじめます。良いところが見えてきます。

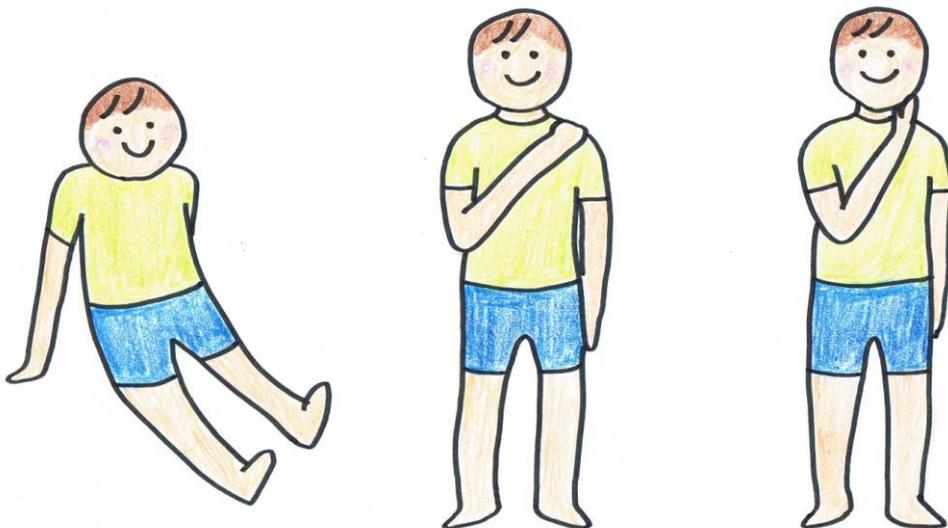
変化に気が付き良くなった部分に目を向けると、自然治癒力がアップします。

## ◎セルフケアをしましょう。

体の痛みやコリを少し感じたら、セルフケア。

一日たっぷり動いたら疲れを感じない人はまずいません。疲れを感じた時ほど、セルフケア。

ゆっくりと体のコリを感じながらすると効果的。



## ～最後に～

氣がつく事、氣にかける事、氣を回す事  
すごく大切な事だと思います。

氣が付かなければ、不安でいっぱいになると思います。  
氣にかけなければ、変化したかどうかが分からない。  
氣を回さなければ、周りとの違いが分からない。

僕は、氣功整体を知ることによって  
「楽な姿勢」「呼吸の大切さ」「いかに動くか」という  
事を知り、氣をつけ続ける事で人生が変わりました。

「良い原因から、良い結果」どんな事も原因があります。  
一人一人個性があって癖や習慣も違います。

『ご縁をいただいた人が、いい結果に繋がる  
良い原因の種まきをお手伝いする。』

これが、僕のお伝えする氣功整体です。  
良い原因をいっしょに見つけていけたらいいなって思  
います。

良い原因が沢山あつまると体が楽になります。  
体が楽になると、笑顔になります。

この冊子が、少しでもお役に立てれば幸いです。

2014年4月

発行：野口氣功整体院 野口修司