

短期間で体質改善をしたい方に。  
あなたの体の状態にもっともあった健康指導を総合的に行います！

# 『総合指導』

「短期間で体質を改善したい！」  
「今の状態をなんとか変えていきたい。けど何をどうしたらいいかわからない」  
「整体を受けるだけでなく、自分で自分の体を整えられるようになりたい」  
「セルフケアをやってみたけど、いまいち効果が実感できない。  
正しいやり方を知りたい」  
「そもそも今の自分の体がどんな状況なのか教えてほしい！」



そんなあなたには『総合指導』！！

1回1時間（実質50分）で、私たちが提供できるすべてを総動員して、  
今のあなたに必要なことを行います！

具体的には…

## ①今のあなたの体の状態を観察し、お伝えします。

自分でできる簡単な診断法もお伝えしますので、ある程度自分の状態が分かるようになります。

## ②自分でできる健康法をマンツーマンでお伝えします。

お伝えするのは、簡単なのに効果の高い運動法や呼吸法が中心。  
細かいコツもお伝えできるので、自己流でやっているよりも、効果は倍増します！  
しかもどれも気持ちのいいものばかり。快いことが体が本当に求めるもの。  
総合指導を受けることによって、自分の本来の体の声（真の要求）を聞くことが出来る  
ようになっていきます。



## ③今のあなたに必要な手当てを行います。

お体の状況に応じて、『整体』だけでなく、『温熱療法』や、『穴迫い』  
なども取り入れていきます。  
ご希望の方には、0リングテストによる食事指導や MBB など心理的  
な援助を行うことも可能です。  
(担当者が限られますので、お問い合わせください)



自分の体や体が確かに変化していくことの喜びをぜひ一度ご体験ください。

### 〈活用の仕方〉

ピンときたら  
いつでもどうぞ！

お悩みは、心の問題から、肩こり、末期ガンまであらゆる方にお薦めします。  
初めて氣道の個人指導を受けるという方にもおすすめです。

\*一回だけでなく、継続して受けると、体が改善されるだけでなく、重要な健康法を  
マスターできるので、大概の症状へのケアにご自身で対応できるようになります。

例えば、こんな感じで行います。

## ① まずは、『骨格（背骨&骨盤）の調整』を行います。

…………… 〈うん（運動法）&こ（呼吸法）からのアプローチ〉

- (1) まずはあなたの体の状態を「観察」（問診・動診も含む）します。
- (2) 続いて「操体法」により骨格の歪みを気持ちよく楽に整えていきます。  
（行い方は実に簡単！その日から自分で行うことが出来ます。しかも1日1分間。それも就寝前に布団の上で出来ます）
- (3) 2回目以降はさらに簡単で効果の高い「内感運動」や、何の努力も必要なしにあらゆる心身の異常を改善できる「自動運動」、目・腕や肩に効果的な体操もお伝えします。

※行う内容は、お体の状態により変わりますが、最初の数回は、「操体法」「内感運動」「自動運動」をお伝えすることが中心になります。（それらをすでにご存じの方は、さらに様々なメソッドや行い方のコツを学んで頂けます）

## ② つぎに『内臓の調整』を行います。

…………… 〈よく（皮膚法）からのアプローチ〉

- ★ ガンをはじめとする難症の方やあらゆる慢性病に卓効のある「アイロン療法」により、さらに自律神経系のバランスを回復することが出来ます。  
（筋肉のこわばり）も取れます。）



## ③ 最終的に『仕上げの微調整』を行います。

…………… 〈「氣」からのアプローチ〉

- (1) 「愉氣」によって、仕上げの微調整を行います。（「氣」による調整）
- (2) 最後にどれだけ変化したかの「観察」を再び行い終了します。
- (3) 「宿題」（日常で行うと良い健康法）をご紹介します。  
（リクエストがあれば「視力回復法」「しみ取り体操」「やせる体操」「0リングテスト」「マインド・ブロック・バスター」etc.も指導します）

実際に受けた方のご感想

- ガンと診断され、定期的に活用しています。0リングで食事指導もしてもらい、安心が増えました。また、例えば指導者の方と一緒に自動運動をした後、温熱療法を受けたりすると、本当にとても気持ちがよくて、至福の1時間です。
- 今まででは整体を受けるばかりだったけど、自分でやれることも増えて、自分で自分の体を整えることができるんだな！という自信がついてきました。
- 操体法、自分ではやれていたつもりが、実際総合指導の場で確認してもらったら、全然やり方が違ってビックリ（笑）。教えてもらったやり方に変えたら、体の変化の仕方が劇的に変わりました。コツってやっぱり大事なんだなと思います。総合指導では、セルフケアを教えてもらった後、最後に、整体を受けられるので、一回でかなり体が変わる感じがします。
- 通常の整体より、長い時間を指導者の方と、色々な話をしながら過ごせるのが魅力です。



- 時間：50分程度（1時間枠でご予約下さい）
- 料金：一般1万2千円／会員8千円（佐野は1万円）
- 担当：長谷川代表を除く指導者
- ご予約&お問合せ：お電話（045-261-3300）または、道場へご来場時に承ります。  
ご質問などお気軽にどうぞ。