



Self Body Care Work Shop

～自分の健康は自分で守る～

人間の身体には縦横無尽に血液が流れています。血液中の老廃物が増える事により血液は滞り、身体に様々な不調が現れます。

血液循環を良くする事によって身体は自然治癒力を高め、様々な症状が改善されていきます。

今回のWSでは、足裏の反射区療法（官足法）、呼吸法、ストレッチなどを通して血液循環を良くする事で、自分の身体、そして家族の身体を守る為のセルフケアを勉強していきます。毎日自分で出来るセルフケアと一緒に学びましょう。

<官足法とは・・・>

足裏には臓器に直接血液を送り出すポンプのような役目を果たしている「反射区」と言われる区域が詰まっています。足の裏をみれば、身体の状態、心の状態、または性格までも分かってしまう程に、私達の身体、心の状態がサインとなって現れています。第二の心臓とも呼ばれる足の汚れ（老廃物が溜まること）が原因で様々な病状を引き起こしています。しかし、その足の汚れを動かす事によって、様々な症状が改善されていくのです。血液循環が良くなる事により、身体全体に血が巡り自然治癒力が高まることで、患部だけでなく、身体全体が整えられ、身体の中で起こっている様々な症状が総合的に改善されていきます。

頭痛、生理痛、消化器系疾患（下痢・便秘など）腰痛、関節痛、生理不順、不妊、子宮筋腫、突発性難聴、うつ病、痩せたい方、怪我予防、などなど・・・

様々な症状に効果があります。

<WSの内容>

WSでは、官足法で血液循環を良くした後、呼吸法、ストレッチを通して更に身体全体に血液を廻していきます。

呼吸法を通して身体に酸素を取り入れる事で血液循環は良くなります。血液は、酸素によって運ばれているからです。

そして、ストレッチを通して、自分の身体が自力で身体の歪みを整えて行く様にガイドしていき、WS終わりには真っすぐに立てる様になり、足から頭まで全身に血液を廻せるようにします。

<即効性>

目に見える、または身体で感じる即効性の効果が現れる方が沢山いらっしゃいます。

- ・ いつも冷たい足がぼかぼかしている。
- ・ 痛いはずの場所が痛くなくなっている。
- ・ 足が細くなる。皮膚の色が変わる。
- ・ 顔色が良くなる。

<講師プロフィール>

幼少よりクラシックバレエを始め、高校卒業後スイスに留学し、バレエ・コンテンポラリーダンスを学ぶ。フリーランスのコンテンポラリーダンサーとして、ヨーロッパを中心に活動。ヨーロッパでのダンサー生活中、母が怪我予防の為に勉強してくれた官足法を実施。二度の手術をするも痛みが続いていた足首の痛みが全く無くなり、その効果の高さに感激し、官足法を学ぶ。自身のダンス作品を発表する傍ら、バレエ・コンテンポラリー講師、振付の提供や、官足法・呼吸法・ストレッチなどの講師として活動。プライベートで俳優、ダンサー、フィギアスケーターなどの施術なども行う。

HP: www.kanaemaezawa.com



<森三中、大島美幸さんも官足法を実施>

最近ご出産なさった森三中の大島美幸さんも、妊活中に官足法を実施なさっていました。私がお手紙を書いた事がきっかけで、私の師でもある母の元に施術にいらっしゃり、2度の施術後直ぐにご懐妊されたのご連絡頂きました。

ちなみに私の知る中で、不妊症の症状がある方が官足法を実施してご懐妊なさった確立は今の所100%で、全員ご懐妊されています。