



# 手技療法健悠館の8回コースで学ぶ！ 自分で自分の体の構造を正し、痛みや不調が出ないあなたに 生まれ変わるための『10のステップ！』

頭が **痛い**・関節が **痛い**・筋肉が **痛い**・つらい・眠れん・ふらつく・しびれる・

**しんどい・便秘・自律神経失調症…そのつらい症状…どうにかして消したいですよね…。  
でも、その症状をとるだけでは、またぶり返します！**

一番大切なことは、ただ単にその症状を消すのではなく、症状が出ない体に変えていく（本来の体を取り戻す）ことです！

『単に症状を消す…。』ということと、『その症状が出ない体に変えていく…。』  
ということは、似ているようで実は全く違います！

ほとんどの場合、その痛みや不調はあくまでも結果であって、その原因は、知らず知らずの内に出来上がってしまったその方固有の体の構造の異常や、ある部分の機能低下です！そこを正さずして、仮に症状だけを取ることが出来たとしても、

**その効果が一時的なものに終わることが多いのです！！**

今の自分の体を、構造ごときちんと整えたいとお考えの方は、**散発的なご利用ではなく、  
1回当たりの料金がうんとお安くなるコース利用で、一定の期間継続的にご利用  
いただき、自分の力で自分の体を、『その症状が出ない体』に変えていくための  
『10のステップ！』を学んで下さい！**

**各ステップで学ぶことは全て、とても簡単なことです！** 実に簡単なことではあります  
が、様々な痛みや不快症状で苦しんでいる方が、**これらの知識や実践方法を知ってい  
ると知らないのとでは、今後の人生に天と地ほどの差が出てきます！**

この機会にぜひその全てを学び切り、快適生活のスタートを切って下さい！！

手技療法健悠館の8回コースで学ぶ！

自分で体の構造を正し、痛みや不調が出ない体に  
生まれ変わるための『10のステップ！』の内容は  
次ページをご覧ください…



=====手技療法健悠館の8回コースで学ぶ！=====

自分で体の構造を正し、痛みや不調が出ない体に

生まれ変わるための『10のステップ！』

■ステップ1…真実を知る！

- ①自分のその痛み、不調の原因を正しく理解する。
- ②ほとんどの人が辿る、治っていくときのパターンを知る。

■ステップ2…体の構造を正す！

ポジショナル・リリースで快適ポジションを探し、筋肉のバランスを取り戻す。

■ステップ5…ほとんどの痛みや不調の根本原因となる脊柱(背骨)を調整する！

脳の一部である脊髄を取り囲む、脊柱(背骨)周辺の筋肉の緊張や硬さは、ほとんどの痛みや不調の原因となります。自分自身で、この脊柱(背骨)周辺の筋肉を調整する効果的な方法を学びます。

■ステップ4…整えた体の構造を維持する！

特定の部位に負担がかからない正しい姿勢が自然に取れる方法を学び、整えた体の構造を維持する方法を学ぶ。

■ステップ3…治癒を促進させるために確立すべき生活習慣を知る！

普段無意識の内に、当たり前のように行っている、寝る、呼吸するなどの基本的なことについての、正しい方法が分かっていると、症状の回復を大きく遅らせてしまいます。この機会に正しい寝方、呼吸の仕方などをしっかりと学んで下さい。

■最も重要な…ステップ7  
生命の根源『脳脊髄液』の循環を整える！

重要な脊髄神経に休むことなく栄養を供給し続けている、生命の根源ともいえる『脳脊髄液』の循環を、自分で整える簡単で効果的な方法を学びます！

■ステップ6…首を整える！

全身の筋肉や臓器に影響を与える重要な神経や血管が上部頸椎(首の上の方)から始まっています。首の機能を整えて、様々な痛みや不快症状を自分で改善させる、簡単で効果的な方法を学びます！

学び残しのないように…  
ぜひ全てのステップを学んで下さい！  
中でもステップ7は  
特に重要です!!



■ステップ8~9…  
更にきめ細かな自己治療法を学ぶ！

今の自分の痛みや不調を取り去るための、更にきめ細かで効果的な自己治療法を学びます！

■ステップ10…スケジュール作成

学んだセルフケアエクササイズや自己治療法を、無理なく日常化させるための、実践スケジュールを作成し、1日あたり、わずかな実践時間でも効果を上げられるようにします！

※5回コース~8回コースともに、上記の内容をご利用期間中にご指導いたします。

※ただし上記の内容や順序はあくまでも目安であり、お客様個々の状況に応じて最適な内容に変更させていただきます。

お問い合わせ、及びケアのご予約は **今すぐ**  
**090-4334-8053** 渡部までどうぞ！

手技療法 **健悠館**

◎オステオパシー療法 ◎PNF療法・神経筋療法

〒799-1522 愛媛県今治市桜井4丁目2-23