

本来の自分にめざめる！

# シセイ体操のすすめ

 自分が抱えている問題を、自分自身で改善した人達



## なに気ない“しぐさ”が自動的に姿勢を斉え命を守り育てている

指ぐみ、腕ぐみ、脚ぐみ、横すわり、頬づえ、荷物の持ち方などは、これまで姿勢をみだす原因の要因とされ、あえて行うのであれば左右同じように振るまうことが正しいかのように考えられてきました。しかし、このような、なに気ない“しぐさ”こそが、私たちの姿勢のみだれを自動的に斉え、さまざまな疾患を予防し、命を守り育てていることが、姿勢研究家「かたやま けん」の30年余りの研究によって実証されています。また腰痛・五十肩・寝違い・胃痛・精神の落ち込みなどにみられる病的姿勢が、実は正しい体使いを身につけるための姿勢の再教育であり、各疾患を改善する最大のポイントであることも確認されています。

## “しぐさ”を活用したシセイ体操で自分の問題を自分で改善できる



だれもが日々に気なく行っている“しぐさ”を活用し、一人一人にもっとも最適な、もっとも安全な、そしてもっとも確実な動きを組み立てていく。それがシセイ体操です。誤解のないシセイ体操の実践によって、体から心まで、自分自身に生じているさまざまな問題が、自分自身が動くことで、自然に無理なく軽減・改善されていきます。全国52クラス、アメリカ2クラス（平成24年3月現在）で、多くの方々が本当の自分にめざめ、本来の自身に気づきながら、シセイ体操を実践中です。

## シセイ体操(正式名: SHIZEN な SHISEI 姿斉)の効能

しせい

指組み

これまでシセイ体操で改善された身心の問題はじつに多岐にわたります。しかし、身心の問題を病名別にあげていくことは適切ではありません。体の各部、あるいは身と心は、どこまでもつながり続けているからです。とはいえ、現時点では病名を示さなければ誰も理解できません。そこで、ひとりのできるシセイ体操の実践による改善例の一部をご紹介します。



腕組み

### ① 身心各種の問題が改善されていく

腰痛、腰椎椎間板ヘルニア、頸椎椎間板ヘルニア、脊柱狭窄症、側彎症、五十肩、肩こり、顎関節症、めまい、耳鳴り、偏頭痛、眼精疲労、眼圧亢進、むち打ち症、坐骨神経痛、膝関節痛、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、肝臓障害、胃腸障害、心臓障害、水虫、口内炎、生理痛、便秘症、下痢症、高血圧症、ストレス過剰、ノイローゼ、うつ病、統合失調症、……など。

### ② スタイルや立ち居振るまいが美しくなる

気になるバスト、ウエスト、ヒップのスリーサイズをはじめ、足首、二の腕などがシャープになっていきます。また日常的なに気ない動作が凜として美しくなります。

### ③ 運動能力が確実に高まる

オリンピック選手や世界的な武道家をはじめ、多くのプロスポーツ選手やアスリートたちが実践し、結果をだしています。

書籍紹介 →

『自然な姿勢の斉えかた』



『姿勢ハンドブック』



『姿斉の実際』  
-実技写真集-



日本語版/英語ダイジェスト版

## 教室参加要項

◇場所/日時

①シセイプラネット・小さな教室 [長崎県彼杵郡川棚町新谷郷 1536]

火曜日 19:00~21:00、水曜日 10:00~12:00 時、土曜日 10:00~12:00

②武道館 [佐世保市熊野町90 武道館3F 会議室] 月曜日 13:00~15:00/18:30~20:30

◇費用

登録費 2,000 円(初年度のみ)、年会費 3,800 円、教材費 3,975 円、教室参加費用 1,000 円/1 人 1 回

◇連絡先

- シセイプラネット事務局 - 長崎県彼杵郡川棚町新谷郷 1536 電話 0956-26-6050、

メール info@shisei-planet.com ホームページ <http://www.shisei-planet.com>

\* 治療ではありません。ご自分で身体を動かす気持ちのない方は、ご遠慮ください。



背伸び

