

講座カリキュラム

風の作用を用いたタイ古式マッサージを学ぶ講座です。

Introduction

私がタイ古式マッサージ（ナーブタッチ）を学び始めた理由
なぜ心と身体にタイ古式マッサージなのか？

First step

～身体へと繋がる回路（セン）に触れる～

1. タイ古式マッサージの効果・効能について
2. 基本の10本のセン
3. センに触れるための基本の型
4. 皮膚の指圧と牽引
5. 押すと引くの圧の加減

2nd step

～心へと繋がる回路（セン）に触れる～

1. 気とは？
2. 風とは？
3. 気と風の見分け方
4. センの交差点（バンタ）について
5. チャクラについて

3rd step

～自然治癒力を用いた症状改善～

1. 心と身体をめぐる風
2. 四大要素（火、水、土、風）について
3. 5感（触覚、視覚、味覚、聴覚、嗅覚）のこと
4. 風の流れる回路を開く
5. 風が心身にもたらす作用や影響

4th step

～イメージではなく5感を使う～

1. 風を集めて散らす
2. 3つのバンタの調整法（膝、腹部、首）
3. セン、ロム、ニンのこと
4. 自然な呼吸のタイ古式マッサージ
5. タイ古式セルフケア

5th step

～タイ古式マッサージで心と身体が楽になる～

1. ナーブタッチ（神経に触れる）
2. アムリタ（腹部の調整）
3. 古代の叡智（サティ）
4. 自律神経について
5. 気と風の協働