

ニョロゆる講座

力を入れて直すのではなく、力みが抜けたときに身体が自分で戻る。
その道すじを、3か月かけて一つずつたどります。

Zoom・お一人ずつ / 1回60分・全8回（隔週） / 90,000円（税込）

この講座について

首・肩・背骨・骨盤・足元、そして呼吸を、切り離さずひとつながりのものとして扱います。強い刺激や、難しい動きはありません。運動が苦手な方、身体が硬い方でも、そのまま入っていただけます。

3か月を三つに分けています。はじめの1か月は**土をみる**。次の1か月で**通り道をあける**。最後の1か月で**暮らしに戻す**。庭師が苗を引っぱらず、土と光と水から見るのと同じ順番です。

全8回で、何をするのか

1 か月目 土をみる

第1回 いまの體を見る／身体に向き合える家にする

動きを覚える前に、場を整えます。寝る場所（光・音・温度・寝具の高さ）、食べる場所、動く道（家の中の動線と段差）。ご自宅から参加していただくので、そのまま自分の現場で確かめられます。

第2回 丹田呼吸 —— 吐く息を長くする、吸う息を待つ

吸うことを頑張るのではなく、吐ききったあと、体が勝手に吸うのを待つ。ここが全8回の土台になります。

第3回 撫でニョロゆる —— 手のひらで皮膚を撫でる

押すのでも揉むのでもなく、撫でる。力を入れずに身体が変わることを、最初に手で確かめておきます。

2 か月目 通り道をあける

第4回 背骨ニョロゆる —— 小さく揺らす、締めて緩める

背骨は柱ではなく通路である、という見方に立ち直します。大きく動かすのではなく、小さく揺らす。

第5回 胸鎖関節ニョロゆる —— 鎖骨の内側を落とす

首・肩・背骨の力みは、たいてい鎖骨の内側で止まっています。第2回の呼吸に戻って、変わったかどうかを確かめます。

第6回 股関節ニョロゆる —— 沈むことを許す、戻るのが待つ

骨盤・股関節・足元をつなげます。立つとは、落ちること。沈むことで安定する、という感覚をここで通します。

3 か月目 暮らしに戻す

第7回 立ち方と歩き方 —— 足の裏から、肚へ

上半身と下半身の連動を取り戻します。ここまでの一つずつを、日常の立つ・歩くの中でつなぎ直す回です。

第8回 全部やらなくていい —— 自分の一つを決める

3か月を振り返って、何を残すかを決めます。全部続ける必要はありません。身体が選んだ一つがあれば、それでいい。手を離すための回です。

3か月かけて、身につけていくこと

- 自分の身体のどこが力んでいるか、自分で気づける
- その日の状態に合わせて、覚えてうちのの一つを選んで使える
- 力を入れて直すのではなく、抜けたときに戻る、という順番が身についている
- 調子が崩れたときに、何から手をつければよいかの見当がつく

講座の条件

形式	Zoom（オンライン）・お一人ずつ
1回の時間	60分
期間・回数	3か月／全8回（隔週）
受講料	90,000円（税込）・一括前払い
お支払い	日程のご確認後に、決済リンクをメールでお送りします
回と回のあいだ	次回までに試すことを、一つだけお渡しします。毎日やる必要はありません
体験会からお進みの場合	2回目以降の体験会（8,000円）参加済みの方は、受講料から8,000円を差し引きます
途中でやめる場合	返金はいりません。残りの回は、当初のご予定日から6か月以内に持ち越せます
ご用意いただくもの	椅子と、上半身が映るカメラだけ。床に寝転ぶような動きはありません

お申し込みの前に、よくいただく問い

身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫ですか

大丈夫です。力を入れて動かす稽古ではなく、力みが抜けたときに身体が自分で戻る、その道すじをたどるものです。硬い方ほど、抜けたときの変化が分かりやすいこともあります。

3か月、続けられるか自信がありません

毎日の宿題は出しません。次の回までに試すことを一つだけお渡しし、それも毎日やる必要はありません。最終回のタイトルは「全部やらなくていい」です。教わったものを全部持ち帰っていただく講座ではなく、3か月かけて自分に残る一つを見つけるためのものです。

オンラインですか、対面ですか

全8回ともZoomです。ご自宅から参加していただくので、いま座っているその椅子、その机の高さで確かめられます。自分の現場でそのまま試せることが、この講座の利点です。カメラを切って声だけでのご参加もご相談ください。

お申し込みまでの流れ

- 1 ウェブサイトのフォームから、お問い合わせください。この時点では確定しません
- 2 通常2〜3営業日以内に、メールでご連絡します
- 3 講座の進め方とご希望をうかがったうえで、日程を決めます
- 4 決済リンクをお送りし、お支払いの確認をもって確定します

日程は、お申し込みの時点では決めません。「続けられるか分からない」「体力に自信がない」といったことも、そのままお書きください。ニョロゆるの操法は、特定の病気の治療や、症状が治ることを目的とするものではありません。学びと養生の場としてご案内しています。気になる症状がある場合は、医療機関の受診を妨げるものではありません。

お話をするのは 養生庭師・三原崇司（み〜ちゃん）。鍼灸あん摩マッサージ指圧師／介護福祉士／介護支援専門員。介護・在宅医療の現場を約20年。サーフィン歴45年、剣道三段。重力・波・呼吸を身体で確かめてきたことが、この講座の土台になっています。