

～「カラダ取説」って何?～

あなたは従来の世に溢れる多くのエクササイズやセッションの経験者かもしれません。そこで、

「あなたは、自分自身のカラダを本当に正しくつかえますか?」

という問いかけに、

「はい、自分のカラダを理解していますし、実際につかえます。」

と答えられるでしょうか？

ここに *Dr. Takeda* が、目の当たりにしてきた大変残念な現実があります。

クリニックの外来に来られる多くの腰・肩・膝等に問題を抱えるクライアントさんの多くは、100点満点とは言えなくても70点程度でも自分自身の「カラダ取説」を分かっていたら、こんなケガや障害を起こさずに済んだのに……

さらに、全国各地でのワークショップを通して、各種エクササイズ(もちろんピラティスも含め)のインストラクターさえ、自分自身の「カラダ取説」を理解していなければ実践も出来ていないことがある……

当然そのようなインストラクターから、どのようなエクササイズのセッションを何回受けようが、参加者も自分自身の「カラダ取説」を理解し、実践できるようにはならない。

「何とかしなければ!!!」と考えぬいて開発したプログラム、それが**「カラダ取説」**です。

一般のあらゆる年齢層の方はもちろん、小学校など子供の通う学校でも、職場の産業保健分野でも、公民館や区保健福祉センターなどの地域保健分野や、フィットネスクラブの入会者へ向けたイントロダクションプログラムとしても広く使えるもの、まさに社会的なプログラムです。

時代は、「汗をかいて気持ちがよければそれでいいじゃないか!」的なプログラムから、「自分自身のお土産として、何かが残る」プログラムへ移行しています。今、世界では「エデュケーショナルフィットネスプログラム」の時代が到来しており、まさに、この「カラダ取説」は、その先駆けともいえるプログラム。

「カラダ取説」全8回のセッションは、「カラダ取説」を理解するだけでなく、実際に行えるようになるセッションです。ですから、頭で理解するための学びのためのレクチャー部分(30分前後)と、それを実際に行えるようになるように実践(50分前後)としての実技セッションで構成されます。さらには「カラダ取説」の資格取得も可能です。

「わたし自身のカラダは世界で一つだけ」、そのカラダの取り扱いを知ることは、本当のわたし自身を知る第一歩。「カラダ取説」で、正しい身体の手入れ方をマスターして、わたし自身をより快適につかひこなしましょう。必ず新しい明日が訪れるはずです。

以上