

“推拿”（すいな）って何？

“推拿療法”とは2千年以上の歴史を持ち、漢方、鍼灸と肩を並べる中医学の3大療法の一つです。単なる伝統医学に止まらず、長年の臨床と研究を重ねて現在でも中国の病院で外科、内科と並んで推拿科という形でコリや痛みはもとより身体の不調全般にわたる治療や半身不随のりハビリ等に利用されています。

推拿の効果

中国医学理論に則り、数百以上の手技を用い様々なアプローチ方法で経絡とツボを効果的に刺激し自己治癒力を高める為、痛みを取ると同時に内臓の動きも調整され生理機能を回復していきます。

推拿の手技

推拿には按（手や指で垂直に軽く押す）、揉（渦巻き型に揉む）、推（水平に強めに押す）、拿（持ち上げる、握るように揉む）、摩（こする）、擦（擦る）、捏（つまむ）、滾（ころがす）、震（ふるわす）、拍（軽く叩く）、叩（たたく）、抖（揺らす）、揺（揺り動かす）などを基本に数百の手技があります。



さらに推拿をしっかりマスターしておくとお互いの気の交換が起こり施術者も次第にリラックスできるようになります。整体でなれていない時期や、基本がわからずに施術していると指を痛めたり、関節炎を起こしひどい場合には施術ができない身体になってしまう場合もあります。推拿のコツは体重移動と関節の運動です。力を使わずに全身をゆったりと揺らすように行い、気の流れに逆らわずに実施する事で施術者も患者もリラックスできるのです。

日本で呼ばれる“整体”はほとんどの手技が推拿をベースとしているといっても過言ではありません。元祖となっている手技を体験し、練習を積むことで自分の手技のブラッシュアップを図りましょう。

推拿入門セミナー

日時：2010年 4月29日（祝・木） 10:00～17:00

価格：一般¥20,000、卒業生¥15,000、在校生¥10,000

持ち物：動きやすい格好、タオル、筆記用具

是非、自らのスキルアップのために！

ナショナル整体学院名古屋校

〒453-0016 愛知県名古屋市中村区竹橋町5-10オイセタウンビル8F

フリーダイヤル 0120-86-9870