

ストレスと痛みを解放し、望む人生を手にする心身療法

## タッチフォーヘルス 開講案内

<タッチフォーヘルスとは？>

身体を通してストレスや痛みを緩和できる心身療法です。専門的な知識がない一般の人でもご活用出来るモデルにした家庭用医学の決定版です。



タッチフォーヘルスの背景には、カイロプラクティックやアプライドキネシオロジー (AK) があり、また西洋医学と東洋医学、そして心理学や栄養学を融合させ、統合的にセラピーを行えるようになるためのツールです。

世界 112 カ国以上に広がり、キネシオロジーの基礎クラスとしても世界でご活用されています。

<ストレスと身体について>

現在の医療の中心は、身体と心を一緒に扱うことはあまり多くありません。

身体には身体の専門家があり、心には心の専門家がいます。

その上で、タッチフォーヘルスでは、心と身体の両側面からアプローチしていく方法を学んでいきます。



### <タッチフォーヘルスの特色>

タッチフォーヘルスをはじめとするキネシオロジーは、海外では国家資格の国もあり、医療保険も適応されるほどの効果の高い治療法として認められています。

タッチフォーヘルスの講座では、そのようなキネシオロジーの中から、特に使いやすく効果の高いものばかりを集めた内容になっています。

ですから、キネシオロジーや代替医療の入門として、また家庭用医学の決定版として世界中で愛されています。



### <タッチフォーヘルスの歴史>

タッチフォーヘルスは1970年にアメリカで誕生しました。

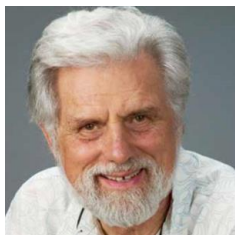
元々はアプライドキネシオロジー（AK）という、医療プロ向けのための講座でしたが、タッチフォーヘルスの創始者であり、カイロプラクターのジョン・シー博士が、もっと一般の人にも普及し、使って欲しいという願いを元に創始しました。

その後、様々な分野の人たちの協力によってアメリカ国内だけでなく、欧米やアジアにその輪が広がり、世界的な規模で協会にまで発展し、タッチフォーヘルスを基盤とした様々なキネシオロジーも誕生しました。

ジョン・シー博士が提唱した、人と人が触れ合うことで健康になる。

その考えは、40年以上経った今でも多くの人に受け継がれ、プロアマ問わず多くの人にご愛用され続けています。

<創始者:カイロプラクティックドクター ジョン・シーの言葉>



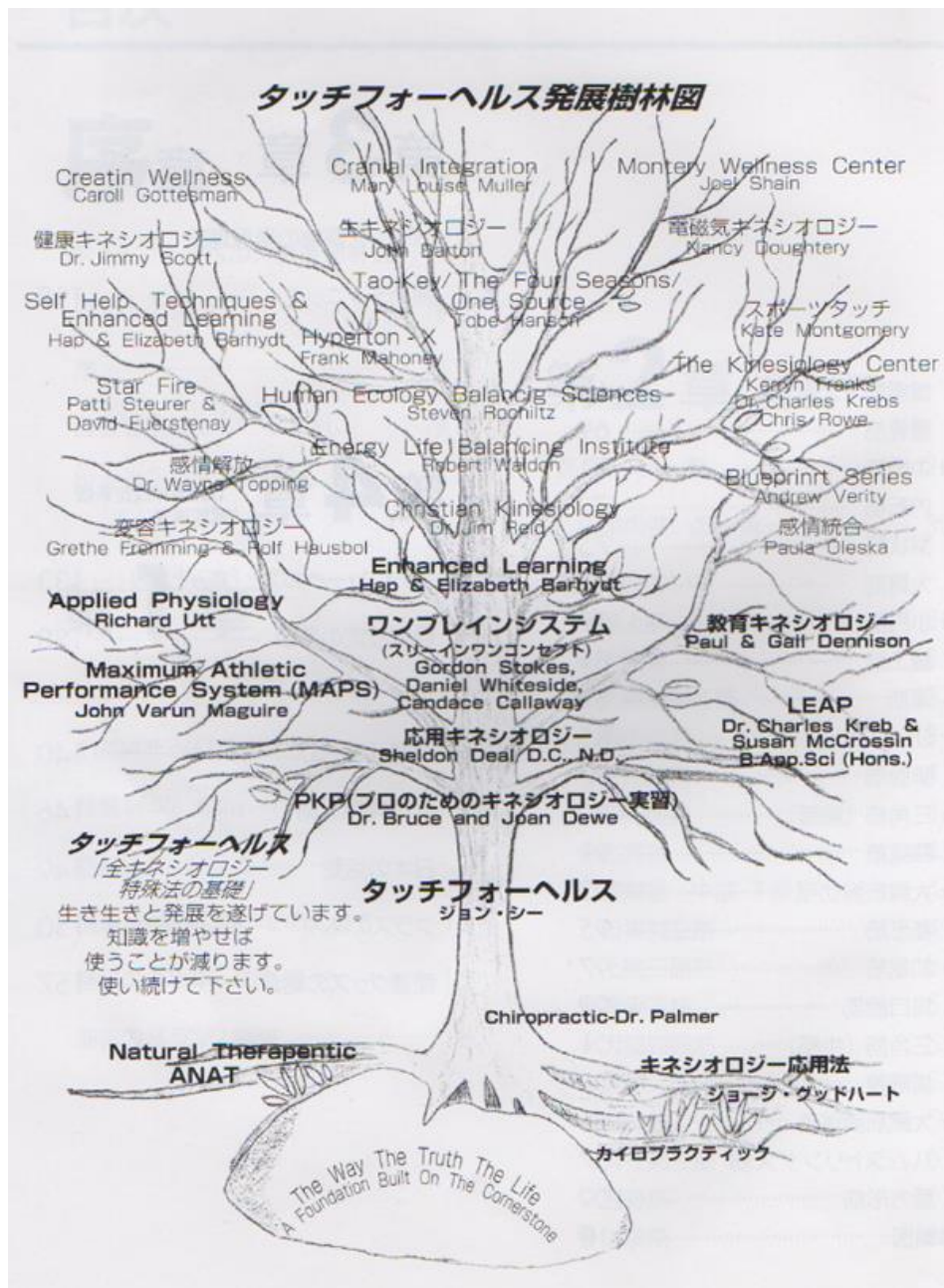
タッチフォーヘルスは、私の宝物です。

私達の健康や暮らしを向上させる道しるべ、道を照らすロウソクであると思っています。

私達誰もがこのロウソクを内側に持っていて、明かりが灯りさえすれば、危険を冒さずにより豊かな人生へと導かれていくのです。

私のロウソクが、国際キネシオロジー大学 (IKC) の理事やトレーナーを通じて、タッチフォーヘルスの公認インストラクターに手渡され、みなさんの手に届き、さらにあなたの愛する人たちの手に届き、明かりが灯され、みなさんの豊かな人生の道しるべとなることを私は願ってやみません。





<タッチフォーヘルス公式クラス>

ブレイントレイン名古屋では、IKC 国際キネシオロジー大学公認のインストラクターによる公式タッチフォーヘルスクラスを開講しています。



クラスはレベル1～4まで4段階に別れており、各15時間以上を公式マニュアルを使って公認インストラクターに学ぶことで国際キネシオロジー大学から修了証書が発行されます。

## レベル1

(全体像)

レベル1では、タッチフォーヘルスが生まれた背景とコンセプトを理解し、人が本来持っている自然治癒力と気付きの力を最大限高める方法を学んでいきます。



(内容)

タッチフォーヘルスレベル1では、キネシオロジーの基礎である『健康の三角形』の、身体

(筋肉)・精神面(感情)・栄養(食物)の3つの側面からの調整方法を学んでいきます。

14 筋肉バランス調整、そして14 経絡調整というキネシオロジーの中でも、最も基礎となるバランス調整方法を学びます。

バランス調整を行うことで、全身の筋肉と全身を流れる気の巡り(経絡エネルギー)がよくなり、痛みの低減や、健康増進にも有効的に働きかけます。

そして、精神面のストレスケア方法として、**ESR(エモーショナル・ストレス・リリース)**というテクニックを学び、現在抱えているストレスを低減する方法を学んでいきます。このテクニックはキネシオロジーの中でも最も画期的な調整方法だと絶賛されています。

また、栄養面のバランス調整法として、日常食べている食物などを使い、身体にとって害のある食物か調べる方法も学んでいきます。

その他の学習ポイントとしては、代理人テストという、直接のアプローチが困難な、寝たきりの方や赤ちゃんに対して、タッチフォーヘルスのバランス調整が行える方法を学んでいきます。

そして、タッチフォーヘルスが最も大切とする、『目標設定を行いバランス調整を行う』という価値観を加えることで、痛みやストレスの低減だけでなく、その人が自分らしく目標や夢に向かって人生が歩めるようにサポートをすることが可能になります。

目標設定の大切さは、創始者のジョン・シー博士がとても大切にしていました。単に痛みの改善のためにバランス調整を行うのではなく、「痛みが治ったらどんな生活を送りたいのか?」という、先の状態を意図して、その人が輝く未来をサポートすることを目的としています。

タッチフォーヘルスは、人の身体に全く触れたことのない方でも安心して学べる仕組みになっており、また治療家の方にとっては精神面からのアプローチ方法も学べる内容になっています。

## 理論

- ・健康の三角形
- ・スイングドアの理論
- ・目標設定法

## 筋反射テスト法

- ・スイッチング
- ・予備テスト

## 主要な順次調整法

- ①神経リンパ反射ポイント
- ②神経血管反射ポイント
- ③経絡
- ④起始部/付着部のテクニック
- ⑤脊椎反射ポイント
- ⑥筋肉に対応する栄養

## 補助テクニック

- ①感情ストレス解放(ESR)
- ②クロスロール
- ③聴覚エネルギー
- ④視覚の障害
- ⑤簡単な痛み除去法
- ⑥代理テスト
- ⑦姿勢に気づく

## 学習する 14 の筋肉

- ・棘上筋
- ・大円筋
- ・大胸筋鎖骨部
- ・広背筋
- ・肩甲下筋
- ・大腿四頭筋
- ・腓骨筋
- ・大腰筋
- ・中臀筋
- ・小円筋
- ・前三角筋
- ・大胸筋胸肋部
- ・前鋸筋
- ・大腿筋膜張筋



(概要)

日時 2018年3月25日日曜日 10:00~18:30

2018年4月1日日曜日 10:00~18:30

内容 14の主要筋肉のテスト方法とそのバランス調整法  
を学びます。

受講費 54,000円(税込)

公式テキスト代と国際キネシオロジー大学修了証代込

そのほか参考書籍代

受講資格 どなたでもご参加いただけます。通院中の方は、  
医師の許可を取ってからご参加ください。

お申し込み先

[braintrain758@gmail.com](mailto:braintrain758@gmail.com)

※以下は、参考です。開講は未定です。

## レベル 2

(全体像)

レベル 2 では、中医学に基づいた経絡、陰陽五行理論や法則を学んでいきます。様々な経絡調整法を活用することでスピーディーなエネルギー調整法が学べます。

(内容)

タッチフォーヘルスレベル 2 では、東洋医学の理論を交えたバランス調整方法を学んでいきます。その中でも陰陽五行論について深く学んでいきます。

陰陽とは、この世界を陰と陽に分けて捉える理論であり、体の臓器や経絡も陰と陽に分けられます。

また、「五行」とは、この世界を形成する木・火・土・金・水の 5 つの要素であり、自然も心身も「五行」の法則に則ってエネルギーが流れています。

この自然界のエネルギーバランスの法則を、タッチフォーヘルスの調整に用いることで、ダイナミックで的確なバランス調整方法が可能になります。

また、昼夜の法則、日輪の法則、回路の特定(CL 法)を学ぶことで、レベル 1 の時に行っていた調整が、短時間で的確に可能になる【ワンポイント調整】を学ぶことができます。

食物テストも、身体にとって『役に立つ食べ物・中立な食べ物・害になる食べ物』と、それぞれ腑分けができるようになり、より正確な検査が可能になります。

さらに、「高感度食物テスト法」を習得することで、過敏症の確認であったり、体全体として評価をしたりが可能になり、ご家族、友人、クライアントさんに今必要なベストの食物を選ぶ事が出来るようになります。

レベル 2 では、西洋的と東洋医学を融合させた、より本格的なキネシオロジーの奥深さをお楽しみいただけます。

## 経絡理論とワンポイント調整法

- ①陰陽の概念
- ②五行の法則の理論とバランス調整
  - ・相生の法則
  - ・相剋の法則
  - ・夫婦の法則
- ③車輪の法則の理論とバランス調整
  - ・ビーバーダム
  - ・三角形の法則
  - ・四角形の法則
  - ・昼夜の法則
- ④オーバーストレスと警報ポイント

## 主要なバランス調整法

- ・指圧のポイント

## 補助テクニック

- ①未来のための感情ストレス解放(ESR)
- ②経絡マッサージ
- ③経絡散歩
- ④脳脊髄液のテクニック
- ⑤クロスクロールを使った統合エクササイズ
- ⑥簡単な痛み除去法

## その他の理論とテクニック

- ①高感度法を使った食物テスト
- ②回路の特定(CL)
- ③紡錘細胞の仕組みと働き
- ④ゴルジ臓器の仕組みと働き

## 学習する 14 の筋肉

- ・前部頸椎屈曲筋
- ・腕橈骨筋
- ・僧帽筋中部

- ・僧帽筋下部
- ・腹直筋
- ・脊柱起立筋
- ・腸骨筋
- ・梨状筋
- ・内転筋
- ・縫工筋
- ・膝窩筋
- ・菱形筋
- ・三角筋中部
- ・腰方形筋

(概要)

時間 15 時間

内容 陰陽五行の法則を使った 14 経絡のバランス調整法を学びます。またレベル 1 で学んだ筋肉に加え、さらに 14 の筋肉について学びます。

受講費 54,000 円 (税込) 公式テキスト代と国際キネシオロジー大学修了証代込  
そのほか参考書籍代 (希望者)

受講資格 レベル 1 修了者。通院中の方は、医師の許可を取ってからご参加ください。

お申し込み [braintrain758@gmail.com](mailto:braintrain758@gmail.com)

## レベル 3

(全体像)

レベル 3 では、さらに深く中医学の五行の感情や色、経絡、経穴を使った感情、栄養、歩行、痛みの調整を学びます。



(内容)

タッチフォーヘルスのレベル 3 では、五行の感情や色を使った心のバランス調整法や、なかなか治らない痛みに対処する調整方法を取得します。

レベル 3 まで学ぶことで、タッチフォーヘルスで習得する筋肉を全て学び終えることができ、スポーツ、普段の日常生活の中で動作に深く関わる筋肉の調整をしていくことが可能になります。

また、レベル 3 ではプロの治療家の方にとっても有効的に役立つ『反応筋の調整方法』を学びます。

反応筋は、しつこく症状がぶり返す場合や、なかなか治らない痛みを取る際にとっても有効的です。『いじめられている筋肉』、『いじている筋肉』と二つ以上の筋肉の関係を解除して本来の良い状態に戻すテクニックです。

また、他にも日常生活にとって重要な“歩行”テストや、その調整法を紹介します。

他にもエネルギー過剰を鎮静化するテクニック(リンパポイント、血管ポイント、経絡などの鎮静化、脈診、タッピングなど)を学び、立体的な施術も可能になります。

また、『五行の感情』を使いながら行う目標設定方法や、『五行に関する食べ物』の調整方法、『五行の色』にまつわる言葉から心身を解放し潜在意識にも働きかける“色の調整”テクニックも学びます。

レベル 1 では現在のストレスに対する調整、レベル 2 では未来に対するストレス調整法を学びましたが、レベル 3 では過去のトラウマに対する調整を学んでいきます。

レベル 3 までいくと、過去、現在、未来と立体的なバランス調整が可能になり、より一層深いタッチフォーヘルスのセッションが可能になります。

#### 理論

- ・ 五行理論の復習
- ・ 五行の感情を伴った目標設定
- ・ 脈診
- ・ 回路維持モード
- ・ 促進と抑制
- ・ 反応筋

#### バランス調整法

- ①五行の色を使った調整
- ②食物を使った五行のバランス調整
- ③経絡に対応する栄養
- ④鎮静化のテクニック
- ⑤過去のトラウマに対する感情ストレス解放(ESR)
- ⑥タッピングによる痛みの緩和

#### 補助テクニック

- ・ 反応筋
- ・ 歩行

#### 学習する新たな 14 の筋肉

- ・ 後部頸椎伸展筋

- ・肩甲挙筋
- ・母指対立筋
- ・上腕三頭筋
- ・腹横筋
- ・腹斜筋
- ・脛骨筋前部・後部
- ・僧帽筋上部
- ・大臀筋
- ・薄筋
- ・ヒラメ筋
- ・腓腹筋
- ・横隔膜
- ・烏口腕筋
- ・ハムストリングス筋

時間 15 時間

内容 反応筋の理論を使って、対になった筋肉間のバランス調整法を学びます。レベル 1、2 で学んだ筋肉に加え、さらに 14 の筋肉を学びます。

受講費 54,000 円 (税込) テキスト代・国際キネシオロジー大学 修了証代込

受講資格 レベル 1～レベル 2、五行メタファー修了者

## レベル 4

(全体像)

タッチフォーヘルスレベル 4 では、今まで学んだレベル 1～3 までの総復習と応用を学びます。



(内容)

レベル 4 は、レベル 1 から 3、そしてレベル 4 のテクニックを総まとめにして有効的に使う方法を学びます。

「全タッチフォーヘルス応用チャート表」を使って、自由自在なセッションが可能になる事を目的に、理論的裏付け、応用、新しい概念と調整法を学びます。

またレベル 4 で新たに学ぶ調整法の中に、「音によるバランス調整」があります。

タッチフォーヘルスで何度も出てくる『バランス調整』という言葉は、「本来持っている健康の青写真に、今の自分を近付ける作業手順」という意味合いを持っています。

それはまさに、楽器のチューニング(調律・同調)と同じです。

楽器が美しく響き合うには、チューニングはとても大切な作業です。それと同様に「人の心と身体が響き合う」ことも健康にとってとても大切です。

またレベル 2 やレベル 3 で学んだ五行論は、感情だけでなく音とも関連します。

人々は太古から、自分の感情を音(声)にして『表現』してきました。

自分にとって必要な感情に伴う音を使い、ストレスを解放することで本来の自分リズムを取り戻し、エネルギーのバランスが取れて、目標・心・身体・魂が一致して、もっと自由に自分を響かせる(表現する)事が出来る様になる、魅力的な調整法です。

他にもレベル 4 では、チベット医学に由来した、痛みが簡単に取れる「8 の字エネルギーの調整」や、時差ボケなどに有効な「時間のバランス調整」も学び、生活にとっても役立つテクニックが詰まっています。



そして最大のポイントは、事故などの大きなストレスによって、身体に掛かった負荷を解放させる『姿勢のストレス解放テクニック』を習得することです。

いつも特定の姿勢を取る時に痛みや違和感が生じる時、そこには過去のストレスやトラウマが関わっていることがあります。

その過去のトラウマと身体の症状を解除することで、繰り返す痛みや違和感に非常に効果的です。

レベル 4 まで学ぶことで、今までの学習の全てをフル活用出来るようになり、体だけでなく、心、栄養、経絡の調整を自在に扱えるようになり、道具をほとんど使わずに魔法使いのようになれます。

(カリキュラム)

#### 理論

- ・五行と経絡の復習
- ・五行の感情
- ・指圧のポイントの理論
- ・反応筋の復習
- ・全タッチフォーヘルス応用チャート表

#### バランス調整法

- ①8 の字エネルギー
- ②音によるバランス調整
- ③ロウポイント
- ④時間によるバランス調整
- ⑤神経リンパの解放
- ⑥ストレスを受けた姿勢の解放(ESR)
- ⑦姿勢分析と調整

#### 知識と理解

- ・深部筋
- ・表層筋
- ・姿勢の評価

- ・筋肉の知識
- ・エクササイズ

(概要)

時間 15 時間

内容 レベル1～レベル3までに学んだことを総合的に使えるようにし、応用技術・理論も学びます。

受講費 54,000 円 (税込) テキスト代・国際キネシオロジー協会修了証代込

受講資格 レベル3修了者

お申し込み [braintrain758@gmail.com](mailto:braintrain758@gmail.com)

