

日本発！世界初！「心と体の整え方」～「0」の秘密～

体験者の声

中学生（女子バスケ部 関東大会初戦敗退 → 5年ぶりの全国ベスト16進出へ）

Q1. “体幹チューニング”を実践していましたか？

はい（19人） いいえ（0人）

→「はい」の人は、どこで、どれくらいやっていましたか？

- ・試合前のアップや練習前の10分間くらい
- ・試合前、練習前に体育館で。時間がないときは家で1か所5回を1セットやっていました。
- ・練習前などに15分くらい
- ・教えてもらった時から毎日
- ・都大会、関東大会、全国大会などの試合の前に10分くらい
- ・大会前のアップで、できるだけ静かな場所で何も考えずにやりました。
- ・練習の一時間前に来て、30分間位やっていた
- ・全中に行くまで、家や体育館の前で20～30分。
- ・教わってから、試合前や試合までの時間がないときは家でやっていた

Q2. “体幹チューニング”をやる前と、それまでを比較してどのような変化がありましたか？

- ・体がすごく動きやすくなった。姿勢がよくなった。ケガをしなくなった。
- ・アップの時にいつもより体や足が軽く走れたり、ゲームに長い時間集中することができて、いつもよりいい状態で戦うことができました。
- ・やる前は体がダラーっとしていて、やる気が出なかったけど、やった後は体が引き締まった感じがして、気持ちもシャキッとしました。
- ・集中できて、ケガもしなくなりました。姿勢がよくなりました。
- ・体が軽くなった感じがした。
- ・体をこわばらせないでプレーすることができた。自分の体をコントロールすることができるようになっていた。外菌さんには感謝しています。
- ・シュートのブレがなくなり、シュートが入るようになった。集中していたから心が安定し、気持ちよくバスケットができた。
- ・しっかりと落ち着いてプレーができるようになり、自分の力が発揮できるようになった。また、緊張がだいぶほぐれて、硬い動きが少なくなりました。
- ・焦らないで落ち着いてプレーができて、状況判断がよくなった。接触プレーが嫌だったけど、焦らないことが身に付いたので、接触の多いゴール下でも入っていけるようになった。
- ・気持ちが入るようになった。なんか体が起きるような感じ。集中力が上がった。
- ・心が集中している感じで心が落ち着きました。そして誰かがやり始めると、みんなもどんどんやり始めていたので、「チームで集中しよう」という感じにも見えました。心が整っているだけで試合の出だしなども変わっていったと思います。
- ・前までは試合が近づくと心臓がドキドキして不安でとっても体がそわそわして落ち着かなかったけど、体幹チューニングをしたことで、安心感と心のやすらぎを持って、気持ちよく試合に入ることができた。
- ・やった後は、気持ちが落ち着いた状態で、練習に挑むことができるようになりました。また、邪心を捨て、無心でできるようになりました。

大学生（中京大学硬式野球部 34年ぶりの3連覇へ）

Iくん（3年）投手

「体幹チューニングのゆるめるというのは、身体感覚にとってもいい変化を感じることができました。身体の問題を部分的ではなく、根本的に改善するということは、とても大切なことで、簡単なことではないと思いますが、**起床時、練習前、練習後、就寝前**の1日4回しっかりやります。」

Kくん（2年）外野手

「行う前と後で、**自分の足裏**での感じ方が全然違ったので、とてもびっくりしました。いつも鍛える方向に目が行きがちなので、もっと**ゆるめる**方向へ視野を広くしていこうと思った。」

Sくん（1年）捕手

「腹式呼吸を使い、チューニングをする前、最初は背中が反っていてつかなかったが、チューニングした後には、**べったりついて**驚いた。肩甲骨をゆるめるキラキラ体操も自分の**肩周り**がどれだけ硬いかに気づくことができた。今回の体験を通して、考え方が全く変わりました。」

社会人（通信制高校社会人コース 様々な病 → 心身ともに健康な状態へ）

Mさん 26歳

「肩こりになることが多く、治ることもないと思っていました。でも、キラキラ体操をしてみて、本当に**肩に効いている**のがすぐに実感できたので、これから毎日続けてみたいと思いました。体幹チューニング（腹圧調整）は簡単に自分でできるので、これも続けてみたいと思います。」

Mさん 29歳

「体幹チューニングに興味が湧きました。最近、腹式呼吸をすると体に良いというのを聞いていたので、体幹チューニングは腹式呼吸も取り入れていたので、とても関心が湧きました。**1日たった5分**という短い時間でできるし、**体質も変えられる**ことにとても驚きました。すごく参考になった授業でした。」

Kさん 33歳

「私は普段から日常にストレッチやヨガのようなものを取り入れるように心がけていますが、腹式呼吸はあまりしなかったもので、今日の機会に腹式呼吸について詳しく知ることができて良かったです。お腹を押さえながら呼吸をすることでお腹が柔らかくなり、**便秘の改善**も期待でき、嬉しく思います。背筋もすっと伸びた感と、足先がポカポカあたたかくなり、**冷え症も改善**されそうで、本当に感激です。ありがとうございます。」

Iさん 45歳

「心と体の連動性について人間が本来あるべき姿、おこることにさえ関係してくるという驚きの内容についてもっと詳しく知りたいと思ったし、**自然治癒力**についてはとても関心があるので、さらに多くのことを知り実践していきたいと感じました。薬も病院も必要のない理想的な健康法、しかもお金のかからないこの健康法について知りたいと強く思いました。」

（おまけ）

NPO 団体職員 海外勤務 37歳 女性

体幹チューニングを夜寝る前にやるとグッスリ眠れ、朝もスッキリ起きれます！また、**快便**になります!!□よく寝て、よく食べて、よく出す…（笑）ということは人間が生きる上で最も基本的なことであると同時に、最も大切なこと。このサイクルがスムーズだと、身体も心も元気になる*^o^)/*身体&心は切っても切り離せないものなので、身体の調子がよくなると、自然に心もハッピーになる。妊婦はどうしても腰や背中に負担がかかるので、**キラキラ体操**には**妊娠中も助けられました**（≧▽≦）**丹田呼吸**は出産のときに意識して、お陰で**安産**でした♪