



呼吸で自律神経を調えるとは どういうことか？

【臨タイ】

関節の基本の基本講座特別編

※この美しい写真は気管支の「刷子細胞」なのです！

【一部無料！】「呼吸で自律神経を調える」とはどういうことか？：第7回【臨タイ】関節の基本の基本講座オンライン特別編
(※この美しい写真は気管支の「刷子細胞」なのです！)

イベント主催者: [臨床タイ医学研究会【臨タイ】 Thai Clinical Medicine Research](#)

一時のコロナ禍から脱した現在も、体調不良の続く人達の間では、「呼吸」と「自律神経」に再び注目が集まっているのはご存じでしょうか。写真のような美しい細胞を理解する生理学的な視点（これは気管支の刷子細胞）と解剖学的な視点(特に関節のこと)という2つの角度から呼吸と自律神経をつなぐことで理解を深めてみたいと思います。

第7回関節の基本の基本講座参加者募集に先駆け、「呼吸」と「自律神経」にフォーカスしたオンライン講座を開催します。

ヨガをする人はもちろん、セラピストやボディワーカーにとって、切っても切れない2つのワードでありつつも、実態のはっきりしない（つまり呼吸法など様々なアプローチはあるものの、エビデンスがほとんど解明していない）「呼吸」と「自律神経」という難問。

何が分かっている、何が分かっているのでしょうか。

自分達が行っている「呼吸法」の素晴らしさ、「施術のアプローチ」のよさ、を再認識できる機会になれば幸いです。

なお、今回の講座は、無料で受講できる方、割引で受講できる方もいらっしゃいますので、以下の「受講条件」をご確認いただき、気軽に参加頂ければと思います。オンラインの日程には都合がつかなくても内容を知りたい！という方は動画視聴でも参加いただけます。

====

■開催日：2023年8月4日（金）午前10：00-11：30 オンライン講座（動画視聴期間10日間）

■参加条件：臨タイ会員であること（個人会員登録無料）、FBグループに参加（FBしている方のみ）

会員手続きはコチラから (<https://rinsho-thai.jp/member>)

FBグループ：

【臨タイ】'面白いほど腑に落ちる'身体のメカニズムと技を結ぶ【関節理解の基本の基本講座】

(<https://www.facebook.com/groups/1857655127780933>)

■参加費：

条件1：本編である第7回【臨タイ主催】関節の基本の基本講座のセット申込みをされる方。あるいは、第1回～第6回（過去の本編）のセット受講をされた方。

⇒参加費無料

講座詳細はコチラ (<https://rinsho-thai.jp/joint>)

※日程火曜日予定（オンライン参加希望者は後日調整）



条件2：【臨タイ主催】第7回解剖室 & deep なバンコク☆海外研修2日間に2023に参加される方、あるいは、第1回～第6回（過去の）解剖室研修・ハーブ農園・エキスポ（海外研修）に参加された方

⇒参加費3,800円

講座詳細はコチラ (<https://rinsho-thai.jp/anatomy>)

条件3：【臨タイ主催】第2回沖縄縄合宿2023（タイマッサージ・ストレッチ200集中講座）に参加される方または過去タイマッサージ・ストレッチ200講座全20回をコンプリートされた方。

⇒参加費3,800円

講座詳細はコチラ (<https://rinsho-thai.jp/okinawa>)

条件4：過去【ITM 渋谷主催】の本講座に参加されたことのある方（ワークショップは含みません）

⇒参加費3,800円

講座詳細はコチラ (<https://om-namo.jp/school/>)

条件5：過去、【臨タイ主催】又は【ITM 渋谷】の何かしらの講座・ワークショップに参加されたことのある方

⇒参加費 5,600 円(正規より 1,000 円引き)

条件6：条件1-5に該当しない方

⇒参加費 6,600 円

■オプション：（実践編）

11月～12月ぐらいに実践編の開催を予定します。

時間：90分程度

場所：[タイ流セルフケアの隠れ家サロン Om Namo\(オナモ\)](#)（東京都世田谷区 三軒茶屋駅より徒歩6分）

日程：参加者で調整

参加費：6,600 円

■参考図書：石田ミユキ 2009『歩けるからだになるために』（BAB ジャパン）



■お申込みはコチラ (<https://rinsho-thai.jp/apply>)

※「講座」のところはスクロールして「その他」を選びメッセージに「呼吸と自律神経」と記入してください。

※【割引】適応の方は、いつ頃の何の講座を受講したかもお知らせください。

【講師】石田ミユキ（いしだみゆき）

臨タイ代表。タイ流セルフケア OM NAMO（オナモ）、ITM 渋谷ヌアライフスクール主宰。

前職は「シューフィッティング」のプロとして、10年程子供と女性の足の健康に携わってきました。2002年よりタイマッサージ、タイヨガ・ルーシーダットンを行っています。

21年間真剣にタイ式と向き合ってきました。それでもタイ式の魅力は尽きません。

1. 無駄なアプローチを減らす 2. 健康を意識して自分の身体を使う

今回の講座は、この2点にフォーカスします。

臨タイの受け持ち講座では、90%の方に「非常に満足」を頂いています。

今回の講座は、大学院の運動生理学の講義で発表した内容を噛み砕いたものになります。

どうぞよろしくお願いいたします。

主な著書：

「歩けるからだになるために」、「ムーンヨガ」、「女性のためのタイマッサージ（DVD）」

新書「タイマッサージ・ストレッチ 200」執筆者の一人（Amazon ランキング部門別 1位）