

# 心身掌握3ステップ スクリプト

## ①その場で、立ち座りの検査

こちらで見っていますが、気にせずにもいつも通りに立って座ってみてください。

その時に、感覚だけ感じておいてください。

立つ時に痛みを感じるとか、座る時に重みを感じるとかです。

では、お願いします。

いかがでしたか？

(痛みや違和感がなくてもいい。その後②をやるとほとんど動かしやすくなるのを感じてもらえる)

↓

視点が下がっているのを、そこを突っ込む

(視点が下がってなくてもいい。頸椎の角度を変える)

## ②視点を動かし、頸椎の角度を変えて身体の可動域を変える

私の手を見てもらっていいですか？ここを見て立ってください。

ここ見て座ってください。(ワーク)

↓

痛みを感じた時のメンタル(心)の状態の説明

↓

フィジカル「身体的」の状態の説明

↓

解決策の提示②の理由と意味づけ

### ③重力の影響と身体との相互関係

私達は地球上にいますが、地球にいるということは、何の影響化に  
いると思いますか？

↓

重力の影響と、そこに付随する身体の関係性の説明

↓

重力の影響を最小にして負荷をかけず楽に立つ説明

↓

下半身を使いこなし圧を分散する座り方の説明

この3ステップをワーク形式で行うことで、ほとんどの方が驚き、  
食い入るようにこちらの説明や話を聞いてくれるようになります。  
この後の施術も効果的になり、リピートに繋がりやすくなります。