

ボディワークの種類

ボディワークには様々な流派がありますが、共通するのは

「私たちの健康は、身体がもつ本来の機能が正しく働くことによって実現する」

というものです。

どのボディワークも **“体性感覚”** に留意することを大事にしています。

ロルフィング
シンインテグレーション
オープンバスマソッド

アレキサンダーテクニク

フェルデンクライスマソッド

※日本では、“ロルフィング” “フェルデンクライスマソッド” “アレキサンダーテクニク” が

3大ボディワークといわれています。

興味を持たれた方は web 検索してみてください。

参考文献

これがボディワークだ 小川隆之 斎藤瑞穂 著
ボディワーク入門 小川隆之 斎藤瑞穂 著