



晶文社

8月の新刊案内

健康・医療・実用書
ご担当者様

FAX03-3518-4944

配本申込み〆切 8月10日

ねじれとゆがみ

毎日すっきりセルフ整体教室

別所愉庵

A5判・328ページ・予価：本体1800円+税

ISBN978-4-7949-6932-3 C0075

関西を代表する整体療術家が、
寝ながらできる5つの体操と骨に優しく触れていく
微圧法を中心に、歪みやすく疲労がたまりやすい
箇所をセルフで解きほぐす方法を紹介。

- ◎手の甲や指の関節を指先でそっと触れることで筋肉や骨の動きに働きかける「共鳴法」についても詳細に説明。
- ◎予約の取れない療術院を営む著者が長年臨床の場でとらえてきた「身体とはなにか」「整体とは何か」といった原理も追究していく。



日本全国の治療家がこぞって学ぶ秘術を一挙に公開。
あなたの肩こり・腰痛の悩みが解消します！



力を入れて「押す」のではなく
ごく軽く「触れる」のがポイント！

- 第1章 身体を調える前に
- 第2章 操法とは何か
- 第3章 歪みとは何か
- 第4章 捻れとは何か
- 第5章 共鳴法の原理と実際
- 第6章 足の捻れと歪みを取る——操法の実際①
- 第7章 腰とお尻の問題を解消する——操法の実際②
- 第8章 腕と手（指）の問題を解消する——操法の実際③
- 第9章 頭と首の問題を解消する——操法の実際④
- 第10章 寝床体操で「捻れ」と「歪み」を解消する

【著者について】

別所愉庵（べっしょ・ゆあん）

大学時代にふと手に取った野口晴哉著『整体入門』に心を奪われ、塾講師を務める傍ら、操法・施術の道に。現在では奈良で予約の取れない療術院「朱鯨亭」を営み、全国各地にて講習会を開催。

晶文社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-11 TEL 03-3518-4940 <http://www.shobunsha.co.jp>

取次・貴店印

ねじれとゆがみ

申込部数

冊

別所愉庵 著

拡材希望

パネル POP

【健康・医療・実用】A5判・328ページ 予価：本体1800円+税
ISBN978-4-7949-6932-3 C0075 8月23日配本予定
晶文社営業部 TEL03-3518-4940

ご担当 様

新刊委託申込書