

THEORY（リバランスに関する理論）	EXERCISE（リバランスの体験実習）	PRACTICE（リバランスメソッドの練習）
<ul style="list-style-type: none"> ● リバランシングのコンセプト ● リバランシングの真髄 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「ほぐし合い」のエクササイズ ● 中心で押すエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● リンパマッサージのプラクティス ① 下肢 ② 上肢 ③ 体幹
<ul style="list-style-type: none"> ● センタリングの活用方法 ● 中心と自己の中核 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「センタリング」のエクササイズ ● 「脱自己同一化」のエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● センタリングのプラクティス ① 中心で押す ② 中心に流す ③ 気を出す etc
<ul style="list-style-type: none"> ● 「センタリング」と「グランディング」 ● 「センタリング」と「ブリージング」 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「グランディング（天地人一体）」のエクササイズ ● 完全呼吸法と中心呼吸法のエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ブリージングのプラクティス ① 完全呼吸法 ② 中心呼吸法 ③ 円環呼吸法 etc
<ul style="list-style-type: none"> ● 筋肉と内臓の相関関係 ● 椎骨と内臓の相関関係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 内臓のアラームポイントを見つけるエクササイズ ● 椎骨の歪みを知るチャレンジエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 内臓調整法のプラクティス ● 骨格調整法のプラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● 内臓と感情の相関関係 ● 全身の相関関係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 抑圧している感情にコンタクトするエクササイズ ● 感情をアサーティブに表現するエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感情の扉を開くプラクティス ● 感情をアサーティブに表現す流プラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● 「筋肉検査」と「筋肉反射検査」の違い ● 神経系統の乱れ（スウィッチング） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感覚を覚醒するエクササイズ ● スウィッチングを調整するエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋肉反射検査のプラクティス ● 筋肉検査のプラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● 東洋医学概論 ● 陰陽、虚実、五行、相制相克、経絡、墓穴 etc 	<ul style="list-style-type: none"> ● 経絡の虚実を判定するエクササイズ ● 相制相克のエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 経絡を用いた内臓調整法のプラクティス ● 経絡を用いた骨格調整法のプラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● リンパ液とリンパ腺 ● リンパマッサージの効果 	<ul style="list-style-type: none"> ● リンパマッサージで顔の筋肉ブロックを解放するエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● リンパマッサージのプラクティス（顔） ● 経絡マッサージのプラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● 「筋膜の癒着」と「筋肉ブロック」 ● 「筋膜リリース」のポイント 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋膜のリリースを用いて呼吸能力を改善するエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋膜リリースのプラクティス ① 下肢 ② 上肢 ③ 四肢
<ul style="list-style-type: none"> ● 歪みはリソース ● 自然体と歪み 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「姿勢分析」のエクササイズ ● 三軸を用いて歪みを解放するエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「ボディリーディング」のプラクティス ● 「三軸調整法」のプラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● 歪みを整える「リバランスウォーキング」 ● 大腰筋と噛み合わせの相関関係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「リバランスウォーキング」のエクササイズ ● 噛み合わせを調整する大腰筋のエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩行関連筋の筋膜をリリースするプラクティス ● ステアーステップ（8の字操法）のプラクティス
<ul style="list-style-type: none"> ● リバランスワーク レベル2の真義 ● 「リバランスワークレベル2」と「心身統合」 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「リバラスワークレベル2」のエクササイズ ● 「心身統合」のエクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「リバランス」のプラクティス ● 「心身統合」のプラクティス

