

Beauty Pelvis Basic Course

ビューティ・ペルヴィス® ベーシックコース

こんな方におすすめ!

- 01** 骨盤調整に興味があり、体系的に学びたい方
- 02** 自分自身を整えたい方
- 03** インストラクター未経験だが、ビューティ・ペルヴィス®のインストラクターを目指している方



ビューティ・ペルヴィス® ベーシックコース(BBC)は、インストラクター未経験の方も、骨盤調整プログラム、ビューティ・ペルヴィスの根本的な概念となるさまざまな知識を1から学べる基礎コースです。

ビューティ・ペルヴィスは、人間が本来持つ自然治癒力や免疫力を引き出す様々な方法論から共通項を探り、現代人に向けてわかりやすいメソッドにまとめた新トータル・ボディワークです。解剖学、生理学、整体学など、ボディワーカーとして必要である様々なボディワークの概論を中心に、知識を身につけます。本コースの受講を通じて、自分の体を整える為に活用するだけでなく、受講者自身の可能性や目標を見出し、改善していく経験をもとに、体型、姿勢、立ち居振る舞いを美しくする指導者の基本を身に付けます。骨盤調整に興味がある方、現役インストラクターの方にもおすすめしたいコースです。

授業時間

全 20 時間

認定

修了者には「ビューティ・ペルヴィス® ベーシックコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

講義

ビューティ・ペルヴィスの基本コンセプト
ビューティプログラムの3原則について
ビューティ・ペルヴィスプログラムの展望
ボディワーク概論
ボディワークの世界
代替医療から補完医療へ
対症療法と根治療法
機能解剖学I
～動きに対する筋肉・骨格・関節等の理解～
人体の筋肉と骨格・関節の役割と機能・動きの分解と主働筋、拮抗筋・神経系の仕組みと働き
体構造(整体学より)
環境や生活環境から影響される体・性格や感情を表現する体
筋膜療法の基礎
ファシシャルワークの考え方・人体の変形モデル
呼吸・循環器系の生理
呼吸器系のしくみと働き・循環器系のしくみと働き・筋収縮の生理学

実技

ボディチェック
セルフチェック用写真撮影、カルテ作成
採寸方法、歪みのチェック方法
ゴールデンバランスの計算法
ペルヴィスワークI
骨盤底筋のコントロール
ペルヴィスワークII(ボディワーク)
ボディメイク(筋膜療法)
自力整体としてのボディワーク
バランスとシンメトリー

季節の操法

日本の風土による体の変化・痛み、不調の緩和方法
筋膜ストレッチ&トリートメント方法
ずり圧、剥離方法・オイルトリートメントで、浅層膜、深層膜の調整
ビフォアとアフター
ボディメイキング方法
ウォーキング
基礎動作である美しく機能的な歩き方
フロアダンス
ペルヴィスのプログラムとの連携を知る

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。