

選ぶことのできる方法は一つしかなかった・・・

# 養生の力

それは「人が治って行く結果を先に見せること、ただ一つ

松本 孝一 著

著書『養生の力』（税込 ¥2,000） 購入

申し込み <https://ws.formzu.net/fgen/S66220082/>

現代に生きる人々に決定的に欠けている大切な身体の基本を  
あらためて伝えねばならない

法相宗大本山奈良薬師寺にて収録

養生の力 掲載内容・・・

世界遺産奈良薬師寺 山田法胤長老師 スペシャル対談

「仏教から観える身体の実実」

復活の体験談・身体の実実・身体のしくみ・健康の定義・

思い浮かべる医療の姿

「<sup>かたわ</sup>傍らの本書から洩れる光が身体の実実の景色を頭上に映し出し、  
すべての人々の復活のきっかけになれば実践家冥利に尽きる・・・」



【本書推薦のことば】

松本先生は、人間の基本動作（立つ、歩く、呼吸する）を養生化することで、あなたの意識の波動を高め、自己治癒力を引き出すスペシャリストです。

医師 喜多 敏明

先生は、人の心と身体がバランスよくイキイキと暮らせるためのメソッド、その指導実践から多くの人々を治癒に導いている養生の最先端を走っている指導者と言えます。

医師 西田 元彦



松本孝一 Kouichi Matsumoto

腹式呼吸と細胞活性ストレッチ mix.s. (ミックス) 代表

<http://www.mixs.jp>

現代の養生法 mix.s. を2000年に創始する。生きる根源である呼吸をベースに独自の細胞活性ストレッチと自ら治ろうと発する力を引き出すイメージ空間との融合は、アトピー、喘息、椎間板ヘルニア、花粉症などの生活習慣病だけでなく、武道からルーツを得た身体を呼吸で操作する呼吸型を開発、パーキンソン、パニック障害、統合失調症、線維筋痛症などの難病疾患の改善にも驚異的な効果をあげ、全国で開催するセミナーは現代医療の関係者からも大きな注目を集めている。

誰もが元々持っている力を使うことにより基本に戻す実践体系は、疾患の有無に関わらず小学生からアスリートまで幅広く支持を受け受講者も絶えない。

その身体の治療理論に魅せられ、スポーツ、健康の指導者はもとより世界的に活躍するミュージシャン、クラシックの指揮者など他ジャンルのプロフェッショナルも師事に訪れている。



# 自らの力を信じて

松本 孝一 著

著書『養生の力』（税込 ¥2,000） 購入申し込み

<https://ws.formzu.net/fgen/S66220082/>