



松本孝一 Kouichi Matsumoto
腹式呼吸と細胞活性ストレッチ mixs. (ミックス)代表

mixs.とは

<https://www.youtube.com/watch?v=Nxi-NgH2KnM>

空手演武

https://www.youtube.com/watch?v=D2sx_ECK-CA

幼少の頃、小児喘息の為、満足に身体を動かすことが出来なかった体験の反動から十八才より、空手道の修行に明け暮れる。

自らの腰痛を動かすことで乗り越えたきっかけから、長年にわたる武道の稽古を通して得た身体の使い方に着目、結果ではなく疾患の原因から取り除くことで克服する、現代の養生法 mixs. 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。

その身体の操作理論に魅せられ、スポーツ、健康の指導者の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。

本来の治癒力とは何もしないで自然に治るのではなく、身体のしくみすべてを基本に戻してこそはじめて発揮される自発治癒力(自ら治ろうと発する力)という表現を創造、基本理念としている。

過剰に “ 医療へ頼りきり ” にならず、人が元々持っている力を使うことが、病気の軽減、医療費の削減へ繋がります。

そのことは同時に国民全体の医療費の使い方に於いても、現代医療の高度な技術や薬を “ 本当に必要な人へ効率的に届ける ” ことが、日本を救う究極の解決法であるというのが信条。

近年、全国から訪れる難病への個人指導の傍ら、企業、団体からの講演他、小中学校にて全校生徒、教職員への身体の使い方指導などの地域社会奉仕活動もしている。

又、2014年4月には「世界遺産 奈良薬師寺」にて講演、同年5月 シンガポールにて地元経済人からの招へいによりセミナー開催、2016年9月奈良 薬師寺に於いて法相宗大本山の聖域から二度目の講演を成功させている。

2016年11月には震災被災地熊本、益城町へ義援にて現地指導、2014年の東日本大震災チャリティー公演開催をはじめとし養生の大切さを世に伝えることを通し被災地の人々を救う「正義の循環」善意の先贈りの具現に挑んでいる。

■ 著書 『養生の力』 ・ 『あなたは治せる！ ～力を引き出す47の健康メッセージ～ 』 シンプルボックス発行