



mixs. (ミックス) 代表  
松本 孝一

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、長年にわたる空手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運動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、パーキンソン、パニック症、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。

その身体の操作理論に魅せられ、治療家はじめスポーツ、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。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

されるもの自発治癒力（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日々の暮らしの中で人が持っている身体のしくみを使うこと（養生）は、病気の軽減、医療費の削減へ繋がり、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に効率的に届けることができる日本を救う究極の解決法であるというのが信条。

2014年シンガポールにてセミナー開催、又、「世界遺産 奈良薬師寺」では2014年から毎年の講演を経て2018年7月1日、薬師寺に於いて千年から甦った失われた文化遺産、食堂（じきどう）にて日本の指導者として初めての講演を成功させている。

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、教職員への指導などの地域社会奉仕活動。

2014年の東日本大震災チャリティー公演開催他、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など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。

## 真の健康の景色とは

ウイルスによる世界同時危機にあり、これからは生き方が分かれる時代です。

「このまま人や物に頼り続けるのか、」  
「身体の真実に気づき自分の力で生き抜いて行くのか、」

ただ薬をひたすら待ち続け不安を募らせながら暮らすのではなく、今こそ身体の内目に向け病から免れる力を引き出しウイルスだけに限らずあらゆる病の原因を取り除いて行く好機とすることです。



奉仕にて震災地熊本益城町へ義援指導

2016年11月

医療の面でも、現代のいかなる素晴らしい治療も、深い呼吸、血液はじめリンパ、脳脊髄液など必要な物質を運ぶ身体の循環、内臓を本来の位置に保持する骨

格とそれを支える弾力ある筋肉、これら身体のしくみがきちっと使われ身体の力が引き出されてこそ最大の治療効果にも繋がります。

つまり科学の進歩も生かすのはすべて自分の側、「外ではなく内にある」と言えるのです。



世界遺産 奈良薬師寺にて養生講演

身体の実実を全国へ発信

2018年7月

運が悪くて病にはなりません。そして偶然でも治りません。必ず病には原因があり、治るのにも根拠があります。

病になった時この世の不幸と悲嘆にくれ人や物に頼りづつけるのか、いや、身体からの悲鳴と捉え内に在

る原因に目を向け取り除いていくのか結果は天地ほどの差となります。

病の芽を育てるのも、又、抑えることが出来るのもこの世の中でたった一人、自分自身だけなのです。

常に身体からの声を「どう捉え、どのなりたい姿へ行動していくのか」、すべては自らに懸かっていること、そう「真の健康の景色とは生き方」と言ってもいいのではないのでしょうか。

Kouichi Matsumoto