



## 養生の最先端 mixs. (ミックス)



多くの酸素を吸収できる腹式呼吸とさまざまな細胞への酸素（栄養）の供給と炭酸ガス（老廃物）の回収効率を促進する独自の細胞活性運動を併用。

立つ、歩く時の荷重を分散し、負担のかからない正しい姿勢と弾力ある筋肉、痛みの原因となる体内の疲労物質を効率よく回収し、細胞への酸素の供給と栄養を充分補給するしなやかな血管と深い呼吸、これら元々持っているしくみを使うことにより本来の正常な身体へ戻ろうとする力

「誰も持っている治癒力」を引き出す現代の養生。

自発治癒力（自ら治ろうと発する力）を生む積極的なイメージ空間との融合は現代医療の治療効果へも最大限に繋げる究極の対症療法でもある。

～ mixs.の捉える本来の医療の姿とは ～

人本来のしくみを根源的なものと捉え、その力に生命の息吹、人間の尊厳を透かし観て身体に納まっている心、その支えとなる身体が相互唯一である事実常に最大限の敬意を払い、人が元の健康な姿に戻れるよう心と身体に必要なだけの手助けをする人を救う道、あるいはそこから生じた術を言う。

～ mixs. (ミックス) 名称の由来 ～

3つの頭文字Sをmix (内包)

Stretch ストレッチ . . . . .

呼吸をベースに身体、関節の柔軟性、血管の弾力性復活

Shape up シェイプアップ . . .

骨格と内臓を支える弾力ある筋力養成

Self defense セルフディフェンス .

養生、自分の身体は自分で守る意識