

一日6千億個 生まれ変わる細胞、

そこには、

どの瞬間も心と身体を引き上げる可能性がある



### ～ 養生の力 ～

生きる根源、呼吸をベースに  
人本来の身体の色を引き出す現代の養生、

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  
身体の色を使うことにより  
本来の正常な身体へ戻ろうとする養生の力。



## ～ mixs.の景色とは ～

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. 名称の由来 ～

3つの頭文字 S を m i x (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

### Shape up

シェイプアップ・・・

骨格と内臓を支える弾力ある筋力

### 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