

やわら堂

# かわら版

令和三年一月吉日  
創刊號



## かわら版創刊に際して

5

東京・町田で自律神経の不調専門整体院、心のセルフケア『瞑想の森』、身体のセルフケア『やわらか体操』、生命エネルギーのセルフケア『氣功練習会』を主宰しています、やわら堂 代表の鈴木です。

この度、やわら堂が大切にしている『想い』や『情報』を発信し、また、鈴木の個人的な情報をほんの少しですが伝えし、お客様との対話の補助として活用をしていければと考え、創刊することになりました。今回も、私の好きな和風の紙面とどい

何卒応援を頂けますよう、よろしくお願ひいたします。



令和三年一月から、日程が変わります

### ◆ 整体

第二・四 月曜・毎週 土曜から  
第一 火曜日に変更になります

### ◆ マインドフルネス瞑想体験会

第一・三 火曜から  
第三 火曜日に変更になります

### ◆ いまここ瞑想会

毎週 木曜から  
日程・内容の詳細は、ホームページにてご確認を頂けますと幸いです。

<http://yawarado.com>

自律神経整体  
無料体験会開催中

## やわら堂の整体

書き慣れない文章や校正等、読み辛い事が多々あるかと思いませんが、新たな挑戦を試みています。

慢性的やわら堂の整体は、自律神経の不調や心療内科や精神科で何種類もの薬を処方され、飲み続けていいがなかなか改善しない。そのような方が増加しています。何故なのでしょうか？

◆ 効果的に瞑想を行う事により、マインドフルネスの力を高め、心の平安を目指す

◆ マインドフルネス瞑想は、私たちの心は常に忙しく揺れ動いています。気持ちが不安定な時には、不安な考の反芻と呼ばれる現象がよく起ります。考の反芻とは、よくよくよしたり、またしだしてしまった後は、考は未来に飛び、落ちてしまったり、考は過去に飛ぶ

し、力が抜けなくなつていませんか。やわら堂の整体は、『そつとふれて、さしくゆらす』強い力で押したり、揉んでいたり、揉んでいたり、ボキボキしません。もみほぐし店やマッサージ店等で行われる、「痛気持ちいい」施術とは異なります。

## やわら堂のセルフケア（瞑想 其の一）

安心・安全で、身体と心に負担のかからない、氣を合わせる繊細な技。優しく温かい、身体の芯からゆるむ、心地よい施術となります。その結果、ご自身がもつてている力で、不調を和らげていけるようになります。自律神経を整え、自然治癒力を高める。不

地よりの改善を目指しています。そのための改善を目標としています。一時しのぎの気持ち良さではなく、根本

やわら堂 代表者について

やわら堂代表の鈴木秀則です。

昭和四十二年一月、東京都町田市に生まれました。幼少期より生き辛さを感じてきました。弱く、はじめに合い不登校になり、自分が弱いからと自分を責め続け

高校の柔道部では、膝・腰・肩など怪我を負い柔道を続けられなくなり、卒業後は将来を悲観して約一年間引きこもり状態に。・・・。○

自分自身を見つめていくなかで、『あんなに病弱で弱虫だった私が、柔道のお陰でこんなに健康に、そして人並み以上の体格と体力を得る事ができた。この経験を活かして何か仕事がしたい』。そう考え

スポートクラブへ就職。

夢中になつて運動生理学・解剖学・栄養学等、健康についての勉強をしました。多くの方の健康・体力作りのお手伝いをさせて頂き、健康の大切さを改めて実感し、スポーツクラブに通える方だけではなく、来られない方達にも健康になつてほしい」と熱望する様になり退職。

健康関連の会社へ転職（笑）  
し独立開業に向け、自然食品店舗、営業、経理、人事、総務などの仕事に就きました。

これが私の整体師としてのスタートとなりました。

また、同僚や家族が、当時「心の病気」と言われていた不調になり、解決に向け相談にのる中で、「身体だけでなく心の安定無くして本当の健康・幸せはない」と考え、心理学を勉強し、メンタルケアカウンセラーの資格を取得。

その後、自律神経の不調を整える「整体」。脳内物質を活性化して不調を改善する「体操」。心を整える「瞑想」。

身体に触れると、全身の筋肉が硬直し、  
自分で上手く動かせなくなつてゐる。  
せめて、身体がゆるんで苦痛が少しでも  
減ればという想いでマッサージの本を片  
手に父の身体を擦ったり揉んでみたり。  
いたことを思い出します。

そんな中、父親が病氣に倒れ、身体の自由が利かなくなり、起き上がっては転んで怪我や骨折を繰り返すと、いう毎日。看護師の妹、病院のヘルパーの経験がある母親が献身的な介護・看護を続ける中、私ができることと言えば、おぶつて移動等、ほんの限られた事だけ。



大切にしていること

◆  
無為自然  
身体や心にとつて無理がかかる、  
不自然なことは致しません。  
お一人お一人と向き合ふ、  
ご自身の力で改善していくよう  
真心を込めて最善を尽くします。

燈籠の想い

もし、あなたが今  
暗い道に迷い込み  
出口を求めて彷徨つてゐるのなら  
道端に佇む燈籠のように  
仄かに照らす希望の光になりたい

発行者 やわら堂 代表 鈴木秀則  
発行所 東京都町田市中町一丁目七ノ二  
ワールド電器 二二

銭木秀則  
中町一丁目七ノ二  
ワールド電器 二F

生命エネルギーを呼び覚ます「氣功」日本人古来の身体操法「柔術」等を修<sup>行</sup>。

