

目次

はじめに 2

序章 あなたは、自分自身の身体に宿る可能性を知っていますか？

- ① エサを見極めよ。あなたの身体に間違ったエサを与えていませんか？
 - ② 究極的には、人間には3つの悩みしかない。
 - ③ 西洋医学と東洋医学
 - ④ 心が身体に影響を及ぼす
 - ⑤ 身体のシステムを把握する
 - ⑥ 身体革新を起こすとは
- 「あれっ？ おかしいなあ〜」から、ふと見つけてしまった身体の悪〜

コラム1 【対談!!】

ALURA×FIVE 笹倉氏と山本隆弘氏が語る「これからの日本を背負う人材に対する想い」

16 23 31 33 39 46 49 53

【あなたの所持品を変えることが変化への近道】

66

第1章 身体をデザインするために

「氷山の一角にだまされるな！」あなたの身体の悩みは5つの根本原因に集約される

① 身体をデザインする3つの要素

② 身体デザインを阻害する要素

③ 慢性的な悩み継続してしまう親玉

④ 身体を変えていくためには「思い出」を変えていく

コラム 【対談!!】

顎関節のプロフェッショナル 佐藤歯科医から見た顎関節の大切さ

90

87 82 75 70

第2章 痛みは「感情＋感覚」から作られる

① 痛みの謎

② 痛みを友達にする

【上級編】

コラム 【対談!!】

医学に新しい視点を。助永医師と考える「患者様を一番に考えたクリニックとは」

【身体に関わる技術者へ「身体を変化させられる技術とは」】

第3章 身体を自分でデザインする方法

① スタートラインを作る

② スタートできない理由はこれだ

③ “あなたしか”を活かす内観を

④ 続けたくても、続かないのには理由がある

第4章 身体革新から時代を作る

①あなたにピッタリなセラピストはどんな人？

②セラピストにも伝えたい！ あなたにもできる。

155 150

さいごに

参考文献

167 160