

小嶋夕佳 経絡均整ヨーガセラピスト 姿勢保健均整師 自然療法研究家

健康づくり総合企画・株式会社ライトウェーブ代表。

経絡ケアセラピー協会・日本総合健康ヨーガ 代表 良導絡学会準会員

ヨーガ歴 33 年 趣味スキューバダイビング 姿勢保健均整学、自然療法、棒気功、中医学を学生時代のスポーツ障害をきっかけに学ぶ。

未病予防の日常的なトータル指導に経絡・自律神経バランスを指針として活かす事を経絡ケアセラピーとして健康づくり・美容業界に提案、発信。

専門のヨーガでは、ハタヨーガを基本に、姿勢保健均整学・中医学経絡理論・故伊東昇 胴体力に基づく経絡ケアセラピーとしてのヨーガ「経絡均整ヨーガ」を提案

自律神経バランス測定「良導絡」の新バージョン開発に携わり、2004年統合医療学会にて「自律神経バランス計測に基づく健康づくり・ヨーガ」を発表。以来、健康関連施設・事業所の自律神経活用法プロデュース・コンサルティング・研修を幅広く行う。

・書籍「しあわせエイジング術」体質の壁を超えるパーソナルケア・エクササイズでは体質の壁は誰もいつしか、強固になっていくもの自律神経交感神経タイプはなんでも忙しいウサギさんに、例えなんでも、ほどほどに無理しないように等。副交感神経タイプはゆっくりカメさんに例え、少しテンポアップや、思い切りも必要等案内。

経絡バランスチェックで体質の壁の成り立ちを明快に！指針の上に、持って生まれた体質に生活習慣で積み上げてきた壁を切り崩していく実践法を紹介。

・DVD「経絡ヨーガ100」 アークベル イメージの時間

未病予防に誰でも活かせる「ほぐせば出来る経絡ヨーガ」をコンセプトに監修。体質の壁の正体は心と身体のコリ。「コリ」をウサギ&カメチェック(自律神経タイプを把握)にもとづき、経絡別にほぐしていく。ヨーガは決して難しくありません。ほぐせば出来ます。

自律神経バランス測定・歪み改善姿勢均整学の知恵等を融合した、経絡均整ヨーガはパーソナルケア、指導をより可能にします健康づくり講演・実技指導、各地で経絡ヨーガセラピスト養成、癒し企画を実施。現在に至る。