

## クレニオセイクラルセラピー/頭蓋仙骨療法

1: a light-touch, whole-body treatment technique developed by John E. Upledger, DO, OMM; works with the body's craniosacral system to support and nourish the central nervous system —improving overall health and well-being.

1: ジョン・E・アプレジャー博士によって開発された、軽いタッチで行う全身の治療技術です。中枢神経系をサポートし、栄養を与え、あなたの健康と幸福を改善するために、頭蓋仙骨系(クレニオセイクラルシステム)という体系を使います。

2: a complementary method of hands-on bodywork; works with the natural and unique rhythms of the different body systems to pinpoint and address problem sources.

2: 手を使って行う医療補完療法です。問題の原因を見つけて対処するために、さまざまな身体のシステムが持っている自然で独自のリズムに働きかけていきます。

3: helps to alleviate the aches, pains and strains of life; improves coping mechanisms to allow for better management of stress.

3: あなたの痛み、苦痛、緊張を和らげるのに役立ちます。ストレスをより適切に管理できるようにするために、さまざまな身体的精神的な苦痛に対処する仕組みを改善していきます。

4: improves the body's ability to self-care; can produce profound, positive changes.

4: 身体の自然治癒力を向上させます。身体の奥底から良い変化を生み出すことができます。

Upledger Institute Japan  
アプレジャーインスティテュート日本支部

1980年代よりアプレジャーインスティテュート  
公認の日本支部で、以来CSTなどのアプレジャ  
ー博士の業績の普及に努めています。

