今までの運動の常識をくつがえす！

こんな短時間、こんな簡単なのに
びっくりするほどカラダが変化する！

はじめての

1分間トイレヨガ

ベーシックセミナー

Next →

運動不足解消は

ついでに
１分間トイレヨガ

後で見返せるように保存がオススメ

開運とは

運が開けること。

ついてる！最高！

幸運に向かうこと。

今日も一日新しい人生の1ページ
ワクワク開運の扉を開こう

望む未来を手に入れる！
開運はトイレから！

講師紹介

一般社団法人ANCA自律神経ケア協会
小島タ佳　（コジマ　ユカ）

夫・子供３人

趣味「各種講座・ヨガプログラム開発」、低山登山、散歩、映画、

一般社団法人ANCA自律神経ケア協会　代表

健康づくり総合企画　（株）ライトウェーブ代表

健康業界30年・毎月100名のヨガクラスの運営を34年継続している

自律神経ケア講座事業・整体院・サロン運営

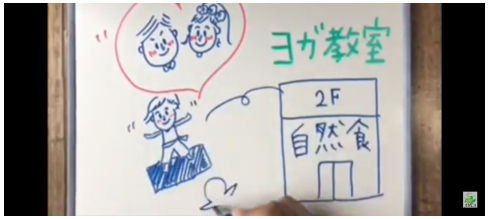
自律神経バランスシステム見える化事業（計測して心身の健康指導）

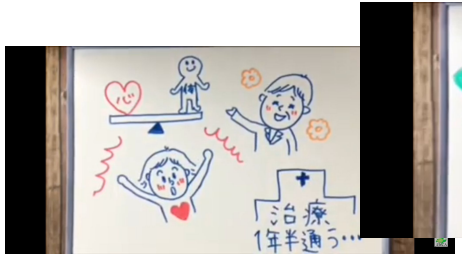
講座：エイジングケア講座

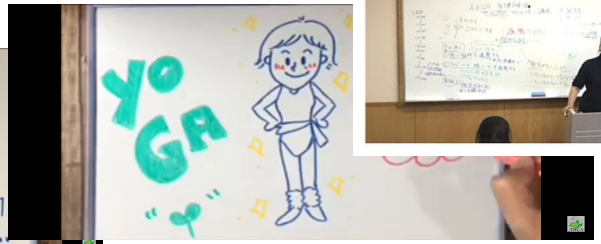
ついでに簡単1分間トイレヨガ
親子で自力整体ヨガ

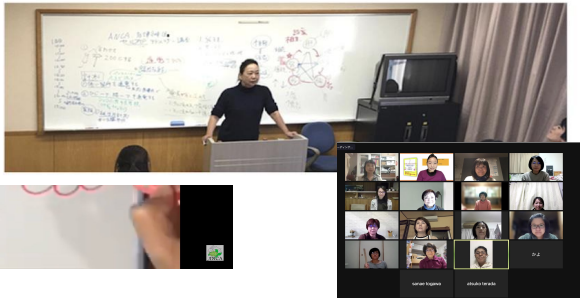
自律神経バランス見える化　習慣サポートアプリ開発

講師の生い立ち









23歳で
ヨガ起業

中学生・高校
バレーボール熱中
肩・腰・膝を壊す

リハビリでヨガを
学ぶ仕事にしたら
続く！

自律神経バランス
見える化に出会う
免疫革命、**安保徹氏**
に師事

免疫アップヨガ・整体・東洋
医学・食養・心理学・脳科学
を学び、
延べ**1万人**に心と身体の
健康指導

はじめに

運動不足解消は

ついでに

１分間トイレヨガ

日常に無理なく運動を取り入れるには？

- 日常的に習慣化

. でも、なぜだか難しい

. 何故だろう？

. それは、貴方のせいではありません。

. 努力逆転の法則
. があるからです

- やろうとすればする程、ブレーキがかかる？

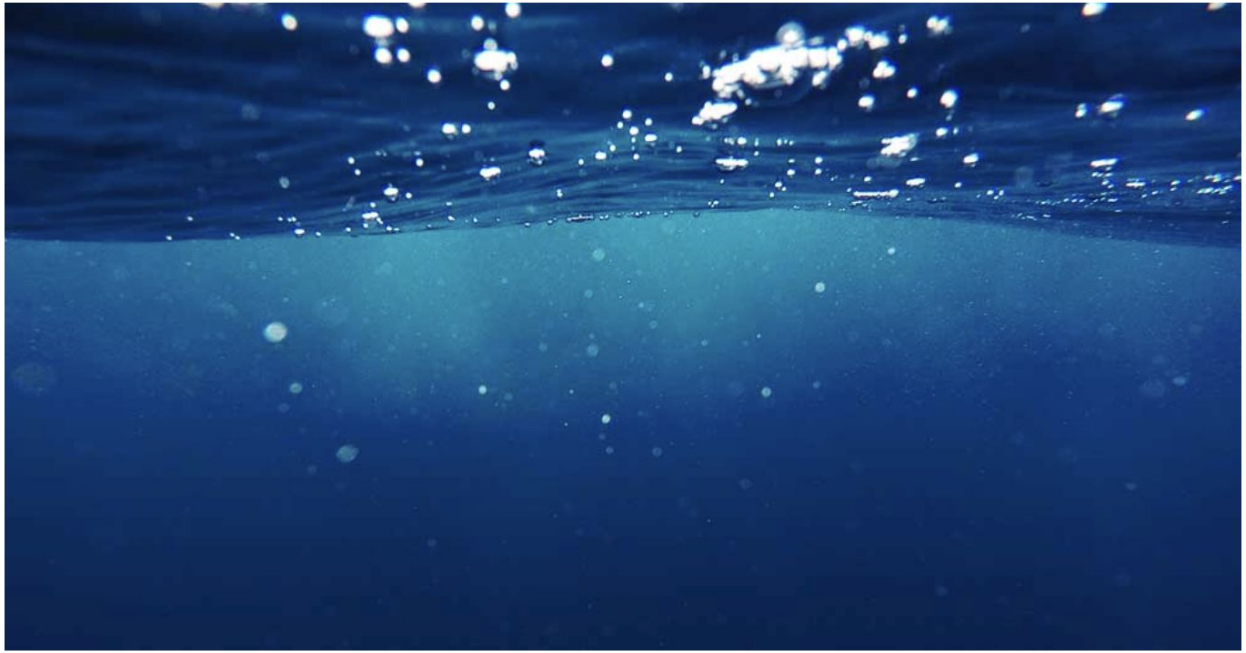
. 本能なのです

. 現状維持機能と言います

- では、どうしたら出来るようになるのでしょう？

. 脳のお話を少し

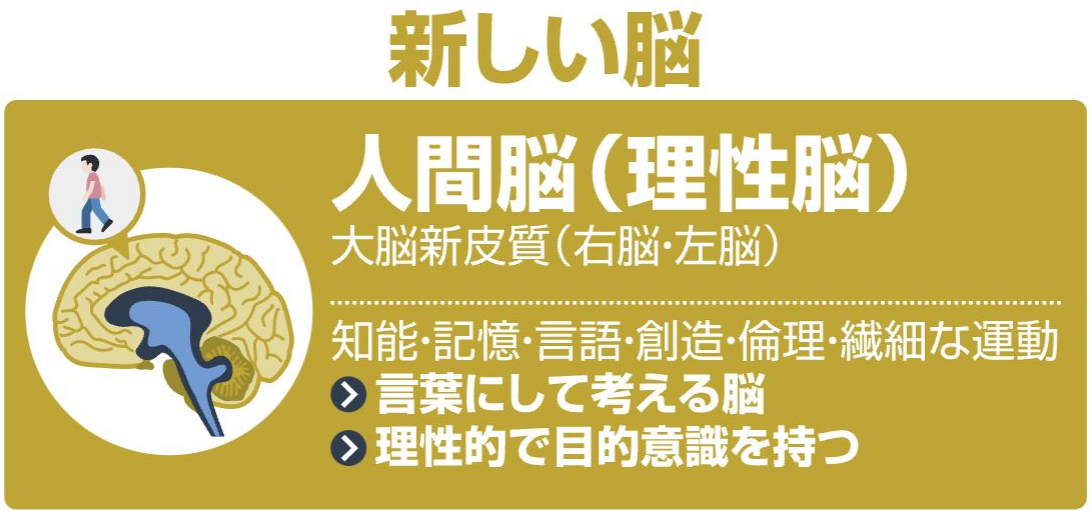
潜在意識（無意識）とは



潜在意識とは、普段認識することができない意識のことです。**「無意識」**とも呼ばれ、**感情・感覚・直感・記憶・本能的な欲求**を指します。

顕在意識は人間脳にあたる部分

この顕在意識は、**前回の記事**で解説した「古い脳と新しい脳」でいうところの『新しい脳（人間脳）』にあたると考えれば、わかりやすいかもしれません。

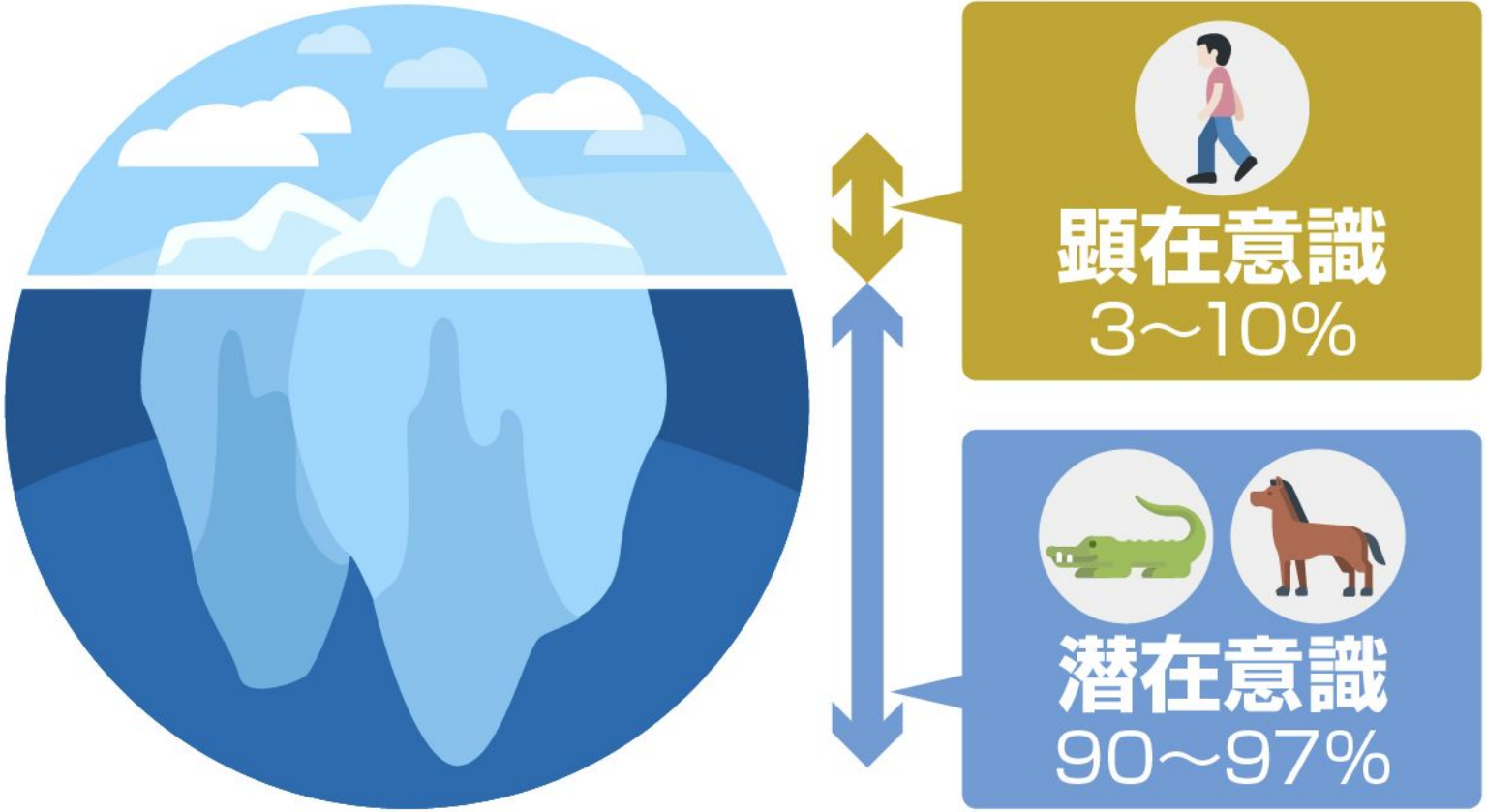


新しい脳（人間脳）の特徴

潜在意識は爬虫類脳・哺乳類脳にあたる部分

この潜在意識は、「古い脳と新しい脳」でいうところの『古い脳（爬虫類脳・哺乳類脳）』にあたると考えれば、わかりやすいかもしれません。

古い脳（爬虫類脳・哺乳類脳）の特徴



顕在意識と潜在意識の力関係

. 潜在レベルの働きにどうしても左右されます

答え

1、努力はしない：楽しむ！！

答えその２

. ２、自己肯定感を上げる！！

. では、進め方を

- １、常識の破壊
  自分の中の常識を壊します

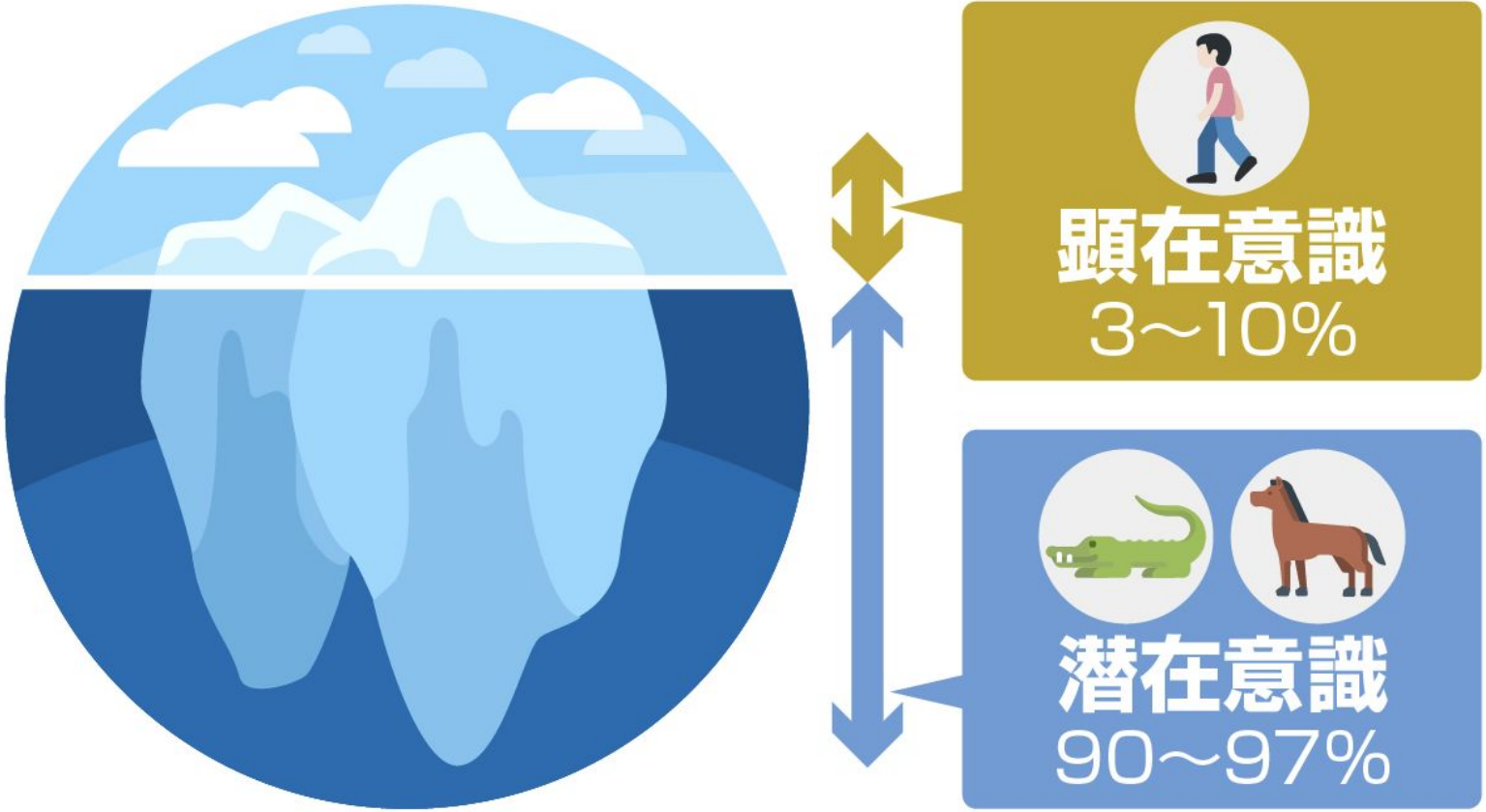
- **2、構築**　楽しくワクワクるんるんする
- イメージを作ります

. ３、**継続強化**していきます

. この3つ、1人では難しいです。

- ワークをしながら指導を受けながら
- 今までの自分を破壊・構築・強化していきましょう

ワークをしながら指導を受けながら
今までの自分を破壊・構築・強化していきましょう



顕在意識と潜在意識の力関係

- 潜在意識を少しずつ、トイレに行く度に

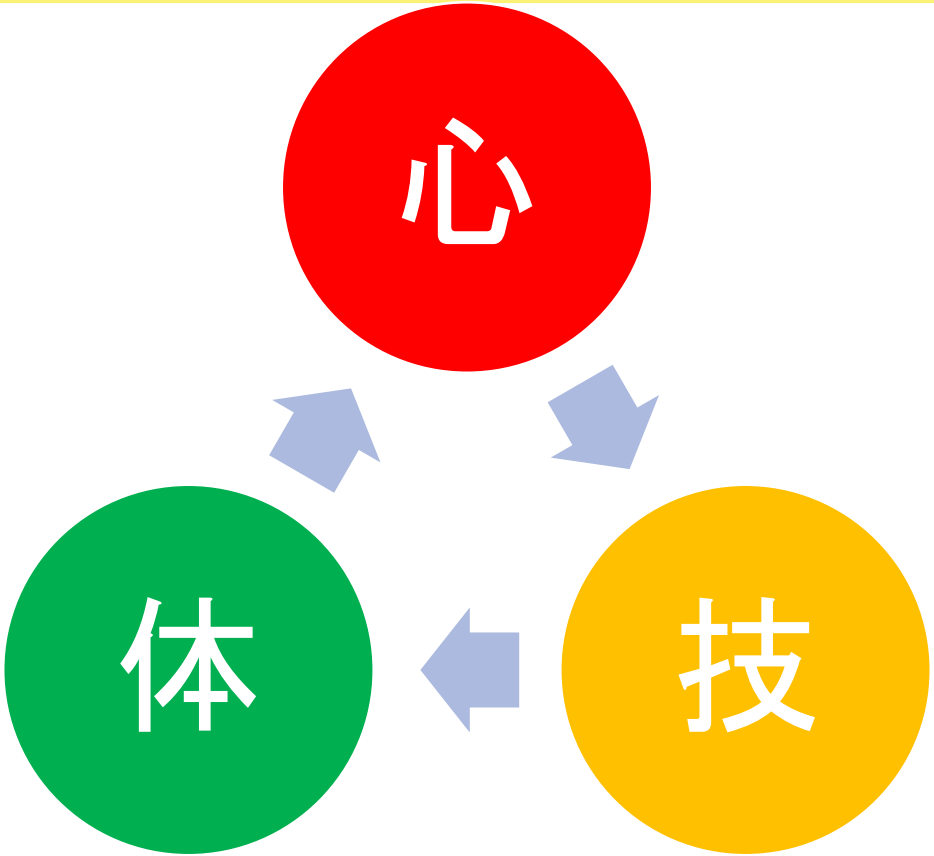
- ワクワク。るんるんを浮かべることで、切り替えていきます。

. まとめ

- 習慣化の難しさは努力していたから
- 努力はやめてワクワクるんるん、新しい価値をイメージする
- 今までの自分の常識をくつがえす

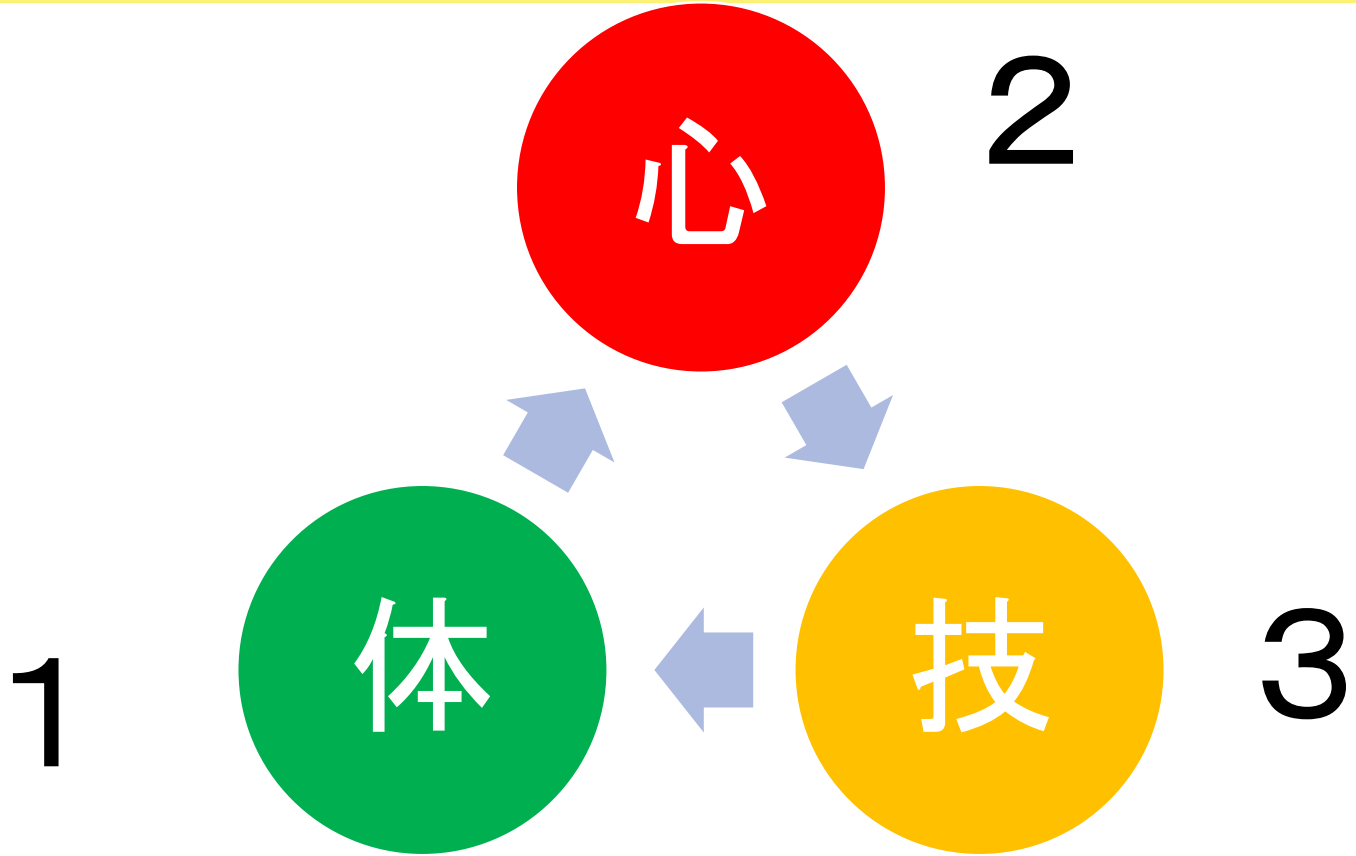
何から始めましょう？

3つの秘訣



- 心のワーク:イメージを創ります
- 習慣を見直します
- 実際に動きながら心も習慣も少しずつ切り替えます

3つの秘訣　何が一番？



. まず、身体を動かすところから
. 動けば気持ちが変わります。

自分の姿勢
把握して
みましょう！

まずは姿勢チェック

まずは「壁立ち」で自分の姿勢ぐせをチェックしましょう

◆やってほしい事

壁に背中を
くっつけてみましょう

- 頭
- 背中
- お尻
- ふくらはぎ

がつけばOK！！

くっつかない所が歪みがある部分
で直すべき部分になります

若さチェック

歪み癖を判明させて、将来の病気に備えましょう

◆やってほしい事
軽く前屈してみましょう

手の付け具合で体の若さが
判明します

手がつけば、実年齢の若さを
保っている証拠です

簡単トイレヨガの実践編①

プログラム：空円（そらえん）

◆やってほしい事

肩の力を抜き、空に大きな円を描くように左へ回してみて下さい

- 左回りから始めて6回
- 右回りで6回
- やりやすい方を6回

これで
たった一分！！

officeperiod@yahoo.co.jp

簡単トイレヨガの実践編②

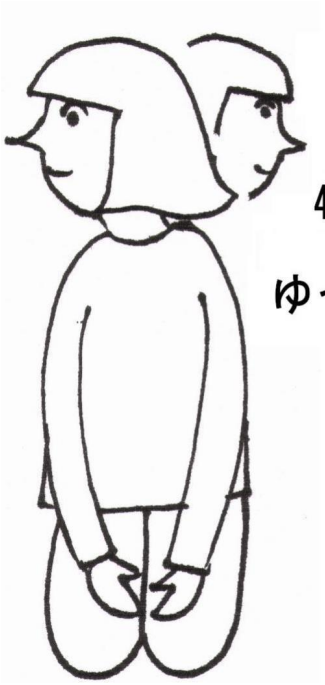
プログラム：首ほぐし

◆やってほしい事

力を抜いて

- 左回り後ろを振り向く1回
- 右回り後ろを振り向く1回
- やりやすい方を3回

これで
たった一分！！



4 首回し（首の伸び）

ゆっくり首を左右に回す

ついでに簡単1分間トイレヨガメニュー

- アファメーショントイレヨガ（心を元気に）
- 筋力アップトイレヨガ
- 歪み修正トイレヨガ
- 美肌トイレヨガ
- 毒素排出デトックストイレヨガ
- 骨盤引き締めダイエットトイレヨガ

何が一番気になりますか？

- 気になったら是非、体験会にお越しください。
- LINEに体験会希望とコメントを
- ご案内いたします。

- LINEはこちら
- ↓↓
- https://saruwaka.jp/landing-qr/2000117230-Z44Rp5g9?uLand=JSBQjY

- 冊子の感想、トイレヨガの感想をお寄せください。

やってみると、やりやす所やりにく所などわかります。

- 実際には動きの指導を受けながら実践すると効果は10倍！

  せっかくですから、正しいやり方身につけませんか？
  どうぞ体験会にお越しください

- 感想を返信いただいた方には
- ２０分コンサルプレゼントします！

- ↓↓

- https://forms.gle/P9zvAm1YaDZf1Tm68

プレゼント
です！お読みいただき有難うございました

スティーブ・ジョブズからのメッセージ

https://www.youtube.com/watch?v=o8upqqn6FQo

毎日を人生最後の日と思い生きてみなさい。

最新情報をGET！

メルマガ登録　登録プレゼントあり！
https://resast.jp/subscribe/75121/1295374

友達申請

Facebookで「小島夕佳」で検索して
メッセージ付きで友達申請お願いします