体癖（たいへき）　体の使い方のくせを知る

体癖は、整体の創始者・野口晴哉（のぐち はるちか）がまとめた考え方です。体の使い方や重心のかけ方のくせを、5つの方向に分けます（各2種で10種）。多くの人は、二つ以上の型が混ざっています。

注意
- 体癖は「よい・悪い」を決めるものではありません。体の使い方を知る手がかりです
- 「おすすめの養生帖」は選ぶ目安です。近いと思う型の紙から試してください
- 迷ったら施術のときにご相談を。詳しくは野口晴哉『体癖』（ちくま文庫）へ



1　上下型（1種・2種）

重心が上下に動きやすく、首や頭に力が入りやすい型です。

おすすめの養生帖：No.05 舌と歯／No.04 腹式呼吸

気づくヒント：考えごとが続くと、首や肩がこる

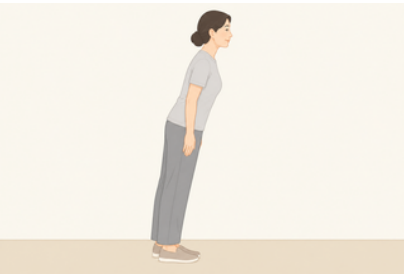


2　左右型（3種・4種）

重心が左右どちらかに寄りやすい型です。

おすすめの養生帖：No.07 アウフバウ／No.01 股関節の運動

気づくヒント：立つとき、いつも同じ脚に体重をかける



3　前後型（5種・6種）

重心が前か後ろに寄りやすい型です。

おすすめの養生帖：No.04 腹式呼吸／No.02 セルフケア（胸）

気づくヒント：前のめり、または胸が丸くなる姿勢が楽



4　捻れ型（7種・8種）

体をねじる動きが出やすい型です。

おすすめの養生帖：No.07 アウフバウ／No.03 甲田式体操

気づくヒント：座るとき、体を少しねじった姿勢が落ち着く



5　開閉型（9種・10種）

骨盤が閉じる・開く方向に動きやすい型です。ほかに、11種（過敏）、12種（反応がゆっくり）という特別な型があります。

おすすめの養生帖：No.06 真向法／No.03 甲田式体操

気づくヒント：脚をそろえて座る、または開いて座るのが楽

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/