



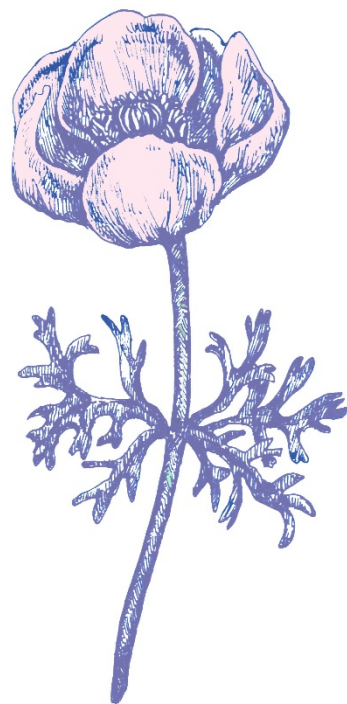
# TRINITY THERAPY



日本  
ヘルスコンサルティング  
協会®

<https://www.trinitytherapy.o>

第2版



日本  
ヘルスコンサルティング  
協会®

Copyright © 2019nhc-association All Rights Reserved

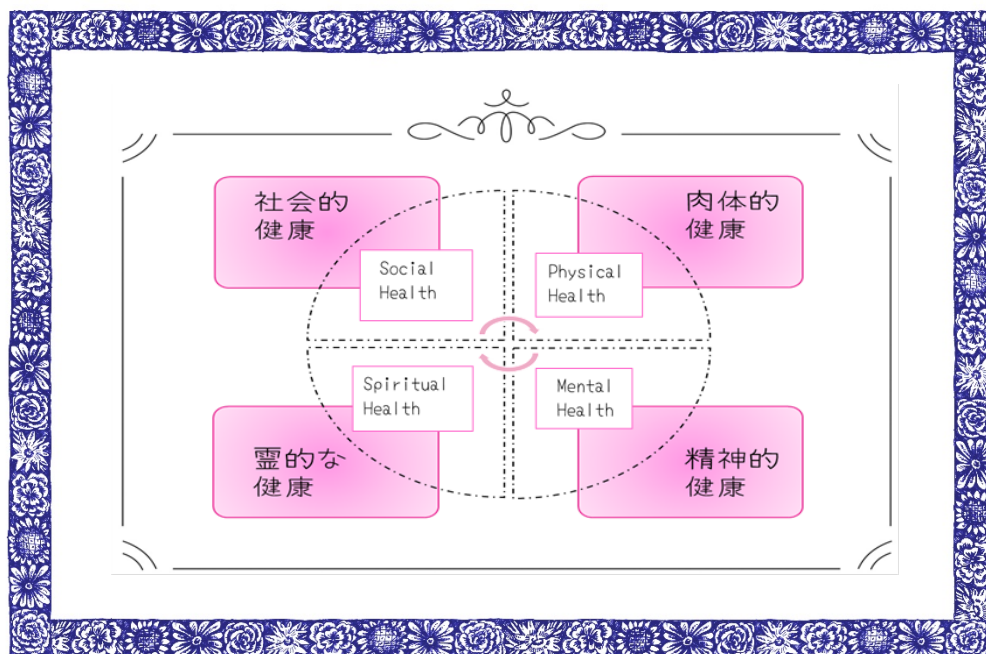
# TRINITY THERAPY

人は心と肉体と魂の複合体

自分らしく、美しく生きる…そのためには

「肉体的と精神的と霊的（尊厳）そのすべてが満たされた状態」

であることが必要です。



私たちが、快適なコンディション、からだの柔軟性や強さ、

そして精神の安定を手に入れるためには

トリニティセラピーの三つの視点からのアプローチが

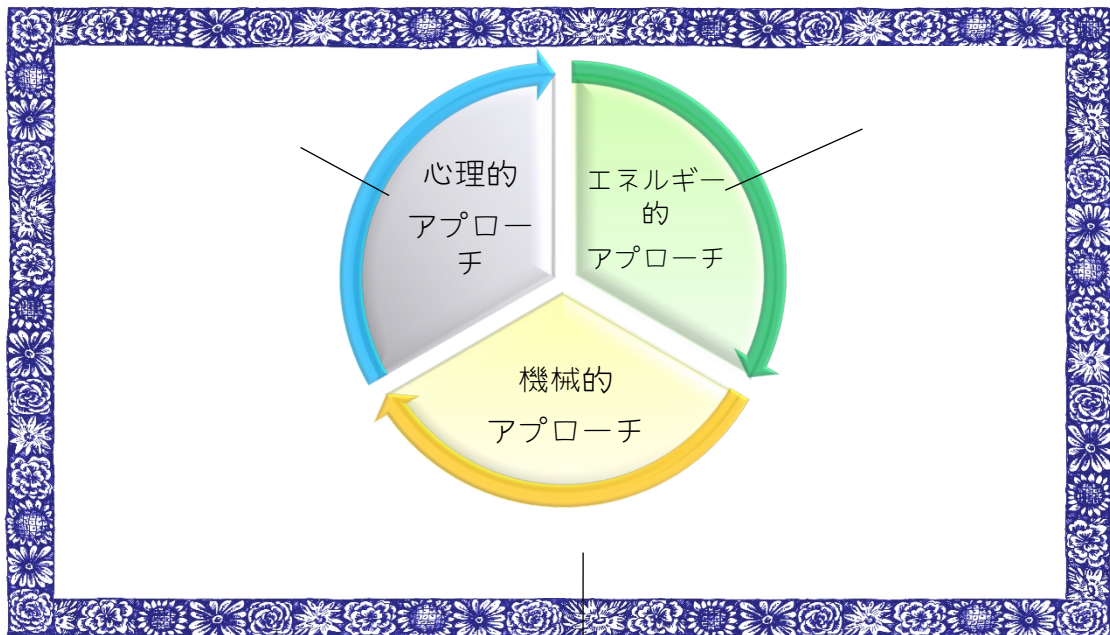
有効であると考えます。



ヘルスコンサルティング  
協会®

Copyright © 2019nhc-association All Rights Reserved

## トリニティセラピー三つのアプローチ



### トリニティセラピストは三つの視点からのアプローチをマスター

トリニティセラピーは、情報処理装置としての身体の感覚を取り戻していくことを目標にしています。身体本来の動きを会得することを心の働きをもコントロールしやすくなるひとつの方法と考え、身体の核である中心軸をしっかりさせることで「セルフコントロールできる」という感覚を促していきます。

#### トリニティセラピスト

##### 1. トリニティ・ピラティス

###### 【ベーシック⇒インターミディエート⇒アドバンス】

身体組織の中に保持されてるブロックを解きほぐし、情報処理装置としての身体、自己表現が出来る身体を取り戻す。

##### 2. 心理カウンセリング

傾聴を中心としたカウンセリングによるメンタルケアです。ストレスから立ち直る回復力を取り戻していきます。

##### 3. エネルギーアプローチ

制御できないほどの闇に吞み込まれてしまったひとのための救助隊のようなアプローチ



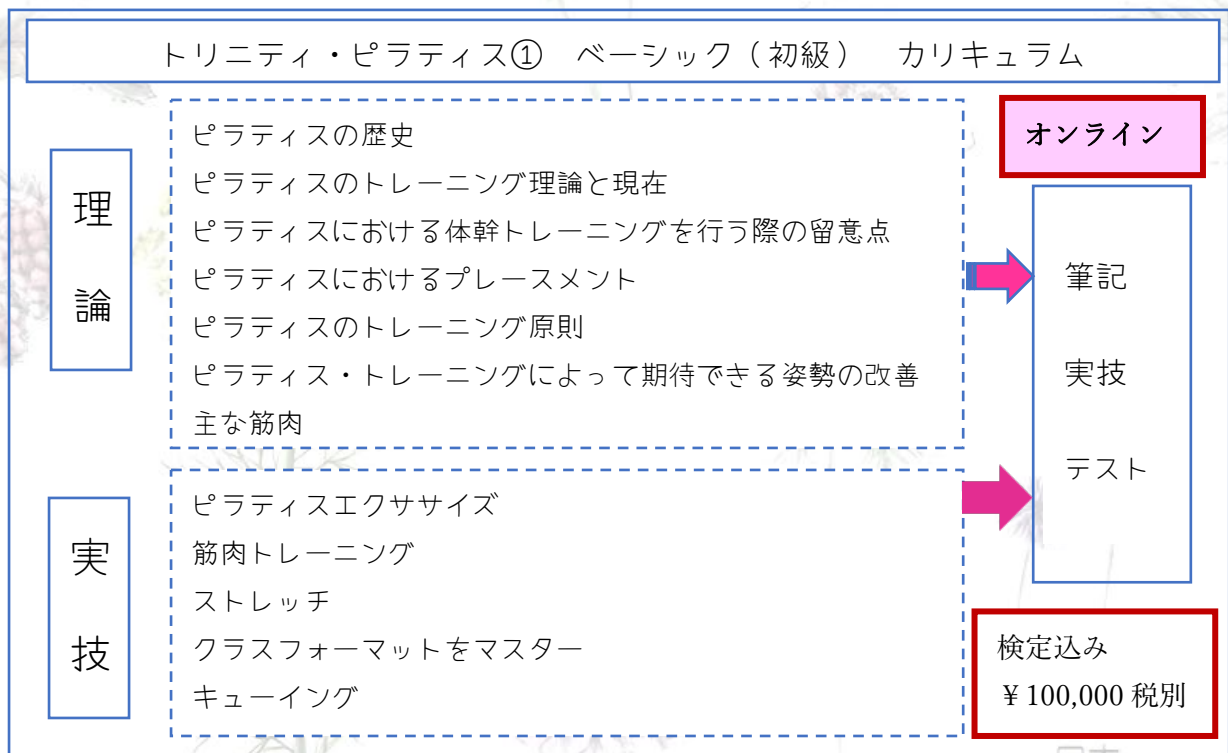
## トリニティ・ピラティス（肉体的アプローチ）

生活していく上で長時間にわたって同じ姿勢、動作を繰り返す不良作業姿勢は、特定の筋肉が疲労し、過緊張を起こします。その物理的刺激的負荷によって、関節や骨格が変位し、姿勢の歪みを生み出すことがあります。

機械的アプローチとして、まず物理的な身体の仕組みと各部分の関係を重視していくことからスタートしていきます。人間の身体を滑車、てこ、蝶番、プレートなどの組み合わせで構成されているシステムとし、それらの部品がストレスや緊張のせいで消耗したり、配列が狂ったりしないように調整を行います。包括的にからだを捉え、状態を観察し、そして部位別に調整を行っています。

身体組織の中に保持されているブロックを解きほぐし  
生活していく上での身体構造的ストレスを減少

呼吸とからだの神経系の再編成をしていく動きを行うトリニティ・ピラティスは、クライアントが自分の身体感覚や行動に対する気づきを深め、生活していく上での身体構造的ストレスを減少させるようからだを調節していきます。



トリニティ・ピラティス② インターミディエート（中級） カリキュラム

理  
論

ピラティスの定義  
 ピラティスのトレーニング理論と現在  
 ピラティスにおける体幹トレーニングを行う際の留意点  
 ピラティスにおけるプレースメント  
 ピラティスのトレーニング原則  
 安全に関する考察  
 エクササイズに修正を加える  
 ピラティス・トレーニングによって期待できる姿勢の改善

練習問題

ベーシックでの理論の確認+ブラッシュアップ

オンライン

筆記

実技

テスト

実  
技

30以上の新しいピラティスエクササイズ（動画学習）  
 アライメントチェック（オンライン）  
 クラスデザイン（オンライン）  
 キューイング（オンライン）

検定込み  
 ￥55,000 税別

トリニティ・ピラティス② アドバンス（上級） カリキュラム

理  
論

ピラティスの定義  
 ピラティスのトレーニング理論と現在  
 ピラティスにおける体幹トレーニングを行う際の留意点  
 ピラティスにおけるプレースメント  
 ピラティスのトレーニング原則  
 ピラティス・トレーニングによって期待できる姿勢の改善  
 主な筋肉

実  
技

ピラティスエクササイズ  
 筋肉トレーニング  
 ストレッチ  
 姿勢分析  
 パーソナルレシピー作成

筆記

実技

テスト

検定込み  
 ￥100,000 税別

申込

- テキスト ペーパー書籍と電子書籍
- 問題集 ペーパー書籍と電子書籍
- トリニティ5本

送付

事前学習

- テキスト
- 動画（理論&実技）



自己学習

受講

- オンライン受講
- Zoom



振替可能

復習

- テキスト
- 動画（理論&実技）



自己学習

検定対策

- オンライン説明
- 検定対策動画



自己学習

合格

- 合格証書
- 認定証書&認定カード

送付

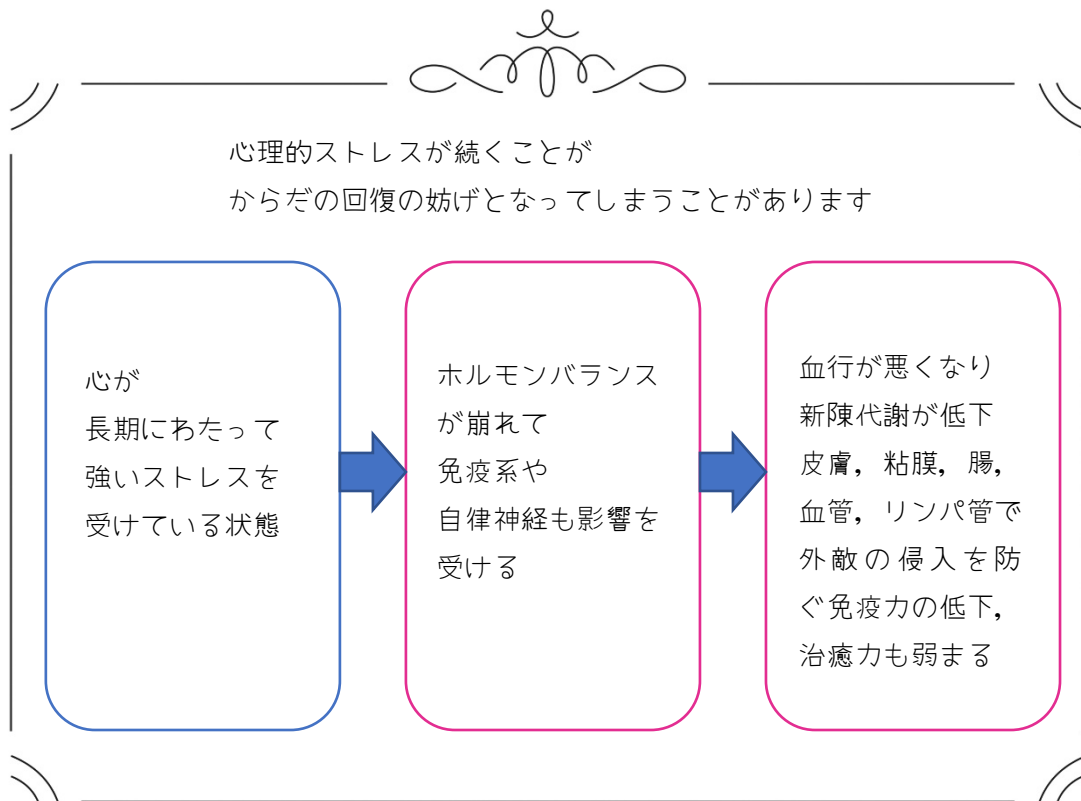
ステップ  
アップ

- インターミディエート（中級）合格後
- 教官コース

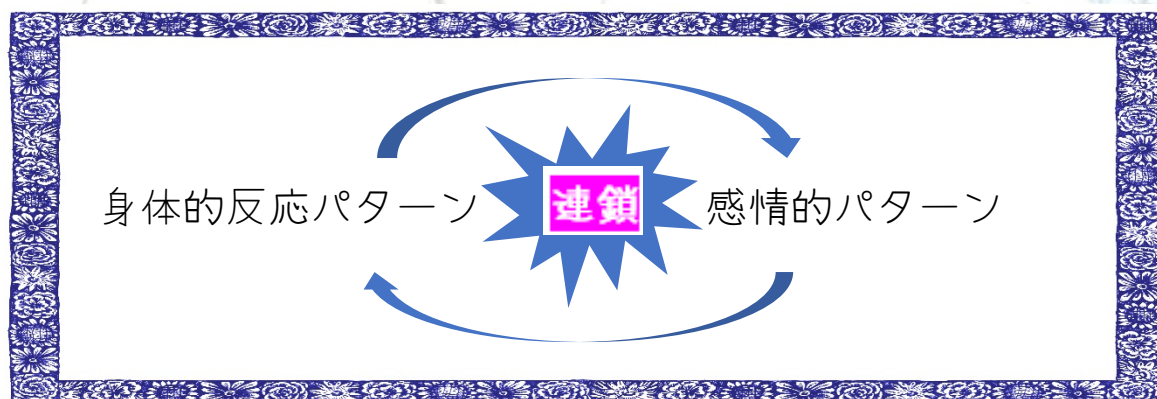


## 心理的アプローチ（カウンセリング）

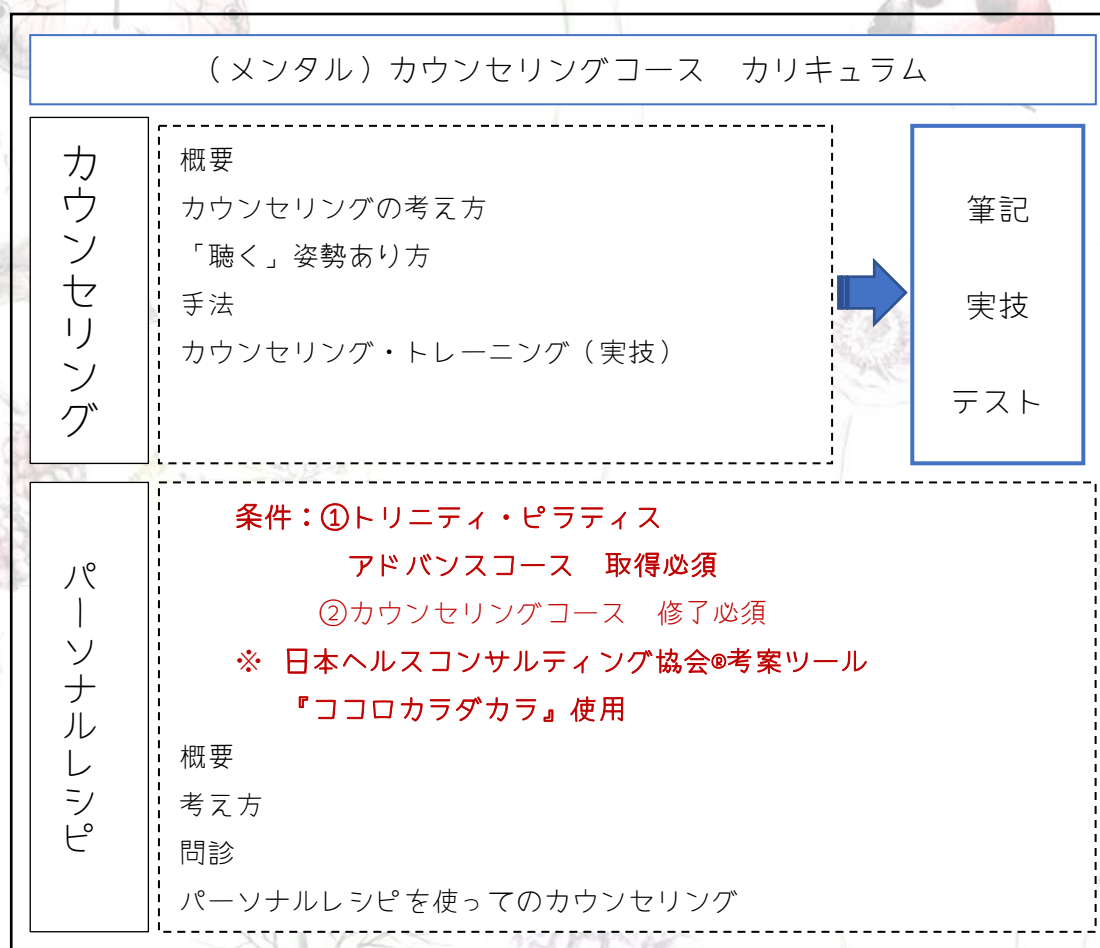
心が長期にわたって強いストレスを受けるとホルモンバランスが崩れて免疫系や自律神経も影響を受けます.すると血行が悪くなったり,新陳代謝が下がったり,皮膚,粘膜,腸,血管,リンパ管で外敵が侵入してくるのを防いでくれる役割の免疫力が下がり,治癒力も弱まって,からだの回復の妨げとなってしまうことがあります.



また, 身体的反応と感情的パターンの連鎖による一時的に経験する悲嘆, 恐怖, 怒り等の感情はしばし, 一定の身体的態度となってあらわれます. その感情的表現が繰り返されているうちに, やがて「習慣パターン」が形成され, 筋肉の癖が固定してくることがあります. どこかの筋肉が縮んで厚くなったり, まわりの結合組織が硬化して動かなくなったりして, その人の身体的態度は不動のものとなることがあるのです. それは反射的になって身体的反応パターンと感情的パターンの連鎖が起こるようになってきます.



もはや、からだを通しての自由な表現は不可能となり、ますます、感情的パターンは限定された狭い領域にとどまることになります。そこでトリニティセラピーはメンタルケアと機械的アプローチを行うことで、身体組織の中に保持されているブロックを解きほぐし、情報処理装置としての身体の感覚を取り戻していきます。





## エネルギー的アプローチ（ヒーリング＆ワーク）

時に誰もが、制御出来ないほど闇に呑み込まれてしまうことがあるでしょう。その時、救助隊のような気持ちで接する訓練されたセラピストのエネルギー療法は起爆剤として有効といえます。

トリニティセラピーではチャクラの特に頭部から尾骨に至るまでのエネルギースポットに着目し、ピラティスを中心とした各種ヒーリング＆ワーク手法で活性化することで生体リズムをコントロールし、揺れ動いている心に方向性を持たせること重視しています。それによって自分の思考の偏りから解放され、心は、またエネルギーが満ち溢れる泉となり、その人にとって正しい方向へとエネルギーを放射出来るようになると考えていきます。例えば、問題に対し「WHY」何故こうなってしまったの？という問いかけだけではなく、「HOW」どうやったらこの状況をよりよくできるのかと、起きている事態をありのままに受け入れていく心の状態を作っていくように促すと考えていきます。

広く知られているエネルギー的アプローチは、神秘主義的な人々にみられる「霊的絶対者」のエネルギーを感知することによって平和を感じ、安堵し、希望と勇気を持ち、孤独感や閉塞感は消える癒しが施されるというものです。各種シャーマニズム、信仰療法、心霊療法、手かざし療法、霊媒術など、さまざまな形態をとり、世の中に伝わっています。これらは、他力本願的なエネルギーワークとなるため、受け手の依存心を高めてしまう恐れがあります。

人は本来、主体性を持つ、冒険者です。自ら舵をとり、幾多の荒波を果敢に越えて成長することで、いつしか存在する喜びにたどりつくもの。独裁者的な、学びの権利を奪うような他者からのコントロールは、大変危険で、自立を促していくプログラムの目的からは大きく外れていくことになります。トリニティセラピストはクライアントを強くコントロールすることなく、セラピスト自身の自我をおさえ、クライアントの自主性を重んじたサポートの姿勢が必要です。



協会®

あなたの知識と  
経験をいかして  
優しくて頼もしい  
セラピストに  
なりませんか？



## 日本ヘルスコンサルティング協会®

心身関連の考え方をもとに  
ストレスを力に変え、  
健やかに過ごすための  
実践的なサポートを行う  
高い知識と豊かな経験をもつ  
専門家の組織です。



### トリニティセラピー

発行日 2021年9月1日【第2版】

著者 相原和子

発行者 日本ヘルスコンサルティング協会®

発行元 日本ヘルスコンサルティング協会®

<https://linkfly.to/30116kWlcrQ>

電話 09042523979

[nhcassociation.spiritual@gmail.com](mailto:nhcassociation.spiritual@gmail.com)



Published in Japan

本作品の全部または一部を無断で転載、複製、改竄、改変、翻訳、翻案  
インターネット上に掲載すること、および有償無償に関わらず本データを  
第三者に譲渡することは法律により固く禁じられています。

本  
ナルティング  
会®  
ation All Rights Reserved