



om namo VOL.2 2009.1.21



# オナモ通信

昨年10月、オナモ・メンバーで ITMタイマッサージ留学に行ってきました。



バンコクでのデモ行進の衝突もあり、ゆれるタイなのですが、

チェンマイのITMスクールではゆったりとした時間が流れ充実した学びをいただきました。

チョンコル校長先生のお招きで、日本人留学グループの皆さんとも合流し

豪華なディナーをご馳走になりました♪ 週末はパイへのんびりトリップ。何度訪れても  
いつもあったかく、どこか懐かしいタイ。そんな素敵なお土産を載せました(^^)♪

去年のタイは初めてということもあり、大荷物。タイの国内線は15キロという重量制限があり、スーツケース一杯に入れれば軽くオーバー、空港で広げて中身を必死に抜いた苦い思い出がありました。今回はスーツケースもヒトマワリ小さくして、中身もコンパクトに。頑張りました。帰りも三キロオーバーで済んで助かりました^ ^;

荷物は旅行での醍醐味、

来年はもっとコンパクトに！

サトコ



一人で行くことも良いですが、皆で行くことは、それなりに意義があり、またタイマッサージを深めるヒントがたくさんありますね。このタイ留学は、一人一人のどんな特徴も、持ち味としてお互いに認め、良い形に変換する力が發揮されたり、滞っていた脛が噴き出す瞬間に皆で見守り、流れ出たら祝福する。そんな優しさを分かち合う時間になっています。

今年も、みんなと楽しく過ごせたこと、本当にうれしいですね。 石田

タイ留学は今回で2回目。1年半ぶりのチェンマイは、すぐ懐かしくて、故郷に帰ってきたようでした。日常の忙しさとは違い、のんびりとした時間が流れていきました。マーケットでの買い物、初のムエタイ観戦、マッサージ三昧、朝の公園でやった気功、スクールでのいろんな国の人達との出会いなど。仲間達と色々なことをシェアし、自分を見つめ直し、新たな発見ができた素晴らしい旅になりました。 ゆみ

『リセット完了！！』  
着くなり、風邪をひいてしまって凹んだ私だが、チェンマイは

とってもヘルシーなご飯がいっぱい！！生姜が効いたお粥や、あっさりスープのフォー、そして美味しいフルーツを沢山食べて、更にマッサージ三昧！！お陰で風邪が良くなったりかかりか、帰国後に受けた健康診断は過去最高の良い結果だった。今思えば、風邪のお陰で毒素を全て出し切れたんだと思う。来年はまた一つ夢が叶いそうな予感！！一緒にいたみなさん！

色々とありがとう！！ ケイコ

## information

お知らせ

- ～ITM渋谷アボーランスクールからのお知らせ～
- ☆3月はワークショップ満載です！
- 3月 7日(土)10:00～12:00 足と靴と心
- 3月14日10:00～12:00 8の字スタイル
- 3月28日10:00～12:00 家庭でできるタイ式セラピー
- ☆4月から「臨床タイ式セラピストコース」スタート！
- 詳細はこちら↓
- <http://www.om-namo.jp/school/index.html>

東急田園都市線「池尻大橋」駅徒歩1分

<http://www.om-namo.jp>

omisoshiru @ hotmail.com

お問い合わせ: 03(6231)0405

オナモ



ITMでの勉強＆みんなで  
ワイワイトーク。初タイでこ

んなにも充実した旅ができるなんて☆

触ることの奥深さも再認識。それと車酔いには梅干しや生姜も効くのですがお塩も有効！ヒマラヤ塩など酸化還元力の高い塩を水と舐めると胃のむかつきが

おさまりますよ～。 石塚久見子

ITMマッサージ・ファンのアタシ、今年もチェンマイ、大満喫してきました～♪留学中にしか受ける事の出来ない学校のセンセの施術、これが一番の楽しみでしたが、ホント～～に天国のような時間。。。骨抜きにされっぱなしでした！今回3人の先生の施術を受けたのですが、面白かったのは、おかげで頭がチャーミングなボーキ先生。授業中とても真面目な印象だったので、施術を受けてビックリ、とってもお茶目なんです。正確な技術・丁寧な動作の中にも、声がけひとつで人柄がどんどん伝わってくるんですね。今回3人の施術を受けて、皆基本に忠実なのに何故か個性的で人柄が伝わるマッサージを実感！感動しました。心からこんな素晴らしいセラピストになりたいと思いました。アツコ

初チェンマイ＆パイは“学んで感じて緩んで食べて笑って”的本当に充実し

た旅でした。スクールもさることながら公園での太極拳体操もヤミツキになりました！チョンコル先生のしなやかな動きと軽快な音楽に合わせて皆で踊り、早朝から心も体も晴れやかに！また、留学後の「国際交流センター」ボランティアでも初めて色々な人と触れ合えて改めてヌアの魅力を実感できました、皆さんに感謝です☆来年のタイ留学＆イベントも今から楽しみにしています♪ まりえ



## 目を休ませよう

眼と首のマッサージです。眼球自体は圧迫しないように注意(強く押すと自律神経の反射で血圧が下がるため)。眼の周りの骨を圧迫し骨の下の塞みをえぐるように押します。そしてこめかみや眉毛のラインにそってマッサージします。強さはあくまで気持ちいい強さで。太陽・四白・晴明は、目の疲れたときにコル場所です。ここは緊張がかかると目の疲れを楽になります。これが樂になると肩首もホッとしてくれます♪ ぜひどうぞ。

TUBO

太陽

四白

晴明

目が樂になると肩首もホッとしてくれます♪ ぜひどうぞ。

四白

