

AIKIX (アイキクス) 体験会

国際AIKIX (アイキクス) 協会



AIKIX

自己紹介



おぜっきー
Instagram

おぜっきー：尾関直人

2005年より書店員

2008年より整体修行開始

2011年 地元愛知県で整体院オープン

2015年 全国でセミナー開始

2023年 アイキクス開発

合気道歴33年。コンサルやカウンセリング、
ビジネス講座、企業研修なども。

AIKIX (アイキクス) 誕生の経緯



武道、修行、怖い
痛い、あぶない、
古臭い、汗臭い

現代風アレンジ
リノベーション



たのしい、安全、
あそぶ、エクササイズ、
オシャレ、クール

AIKIXのウリ

筋力不要！
柔軟性不要！
運動神経不要！

ニコニコ笑って楽しめば、
気づけば明るく軽やかに。



AIKIX（アイキクス）全体の強み

- 気持ちいい
- 老若男女が楽しめる
- どんな服装でもできる
- 器械も道具も要らない
- メンタルにも効果を発揮する
- 難しい理論や解剖学などを知らなくていい
- 他の治療法、施術、ボディワークと併用できる



セルフAIKIX（アイキクス）の強み

- 電車でもオフィスでもキッチンでも、どこでもできる！
- いつでも好きな時に24時間できる！
- わざわざ時間を取らなくていい
- ごく小さな動きで、からだが整う。



対人AIKIX（アイキクス）の強み

- とにかく楽しく、気持ちいい
- なんだか笑えて、元気になる
- 遊び感覚、ゲーム感覚でできる
- コミュニケーションが上達する
- 合気道の上達に役立つ



AIKIXの主な効果

- 脱力するのが上手になる
- 肩こり・腰痛などの軽減
- スポーツや音楽、芸術などのパフォーマンスアップ
- 整体やリラクゼーションなどの施術レベルアップ
- 日常の所作や姿勢が美しくなる
- 自己否定の軽減
- 人間関係の改善
- 生活の中で緊張しにくくなる



AIKIX（アイキクス）の考え方

からだの「偏り」を減らす

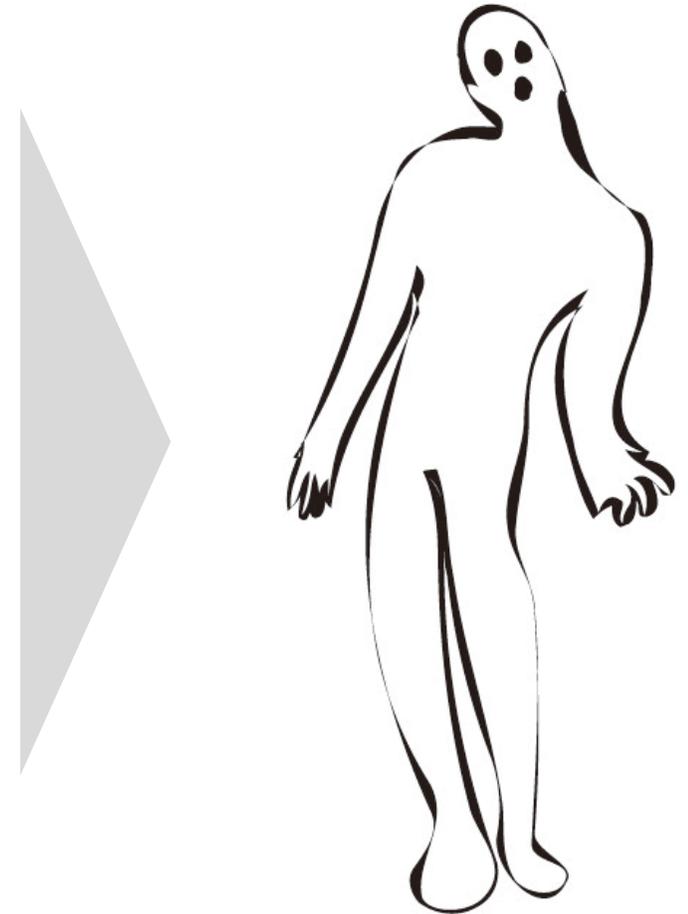


使っている筋肉（神経）と
使っていない筋肉（神経）の
差が大きい状態（クセ）

ある部分だけ疲労、緊張、弛緩
ゆがみ、ひずみ
ガチガチorダラダラ

からだが偏ってしまう理由

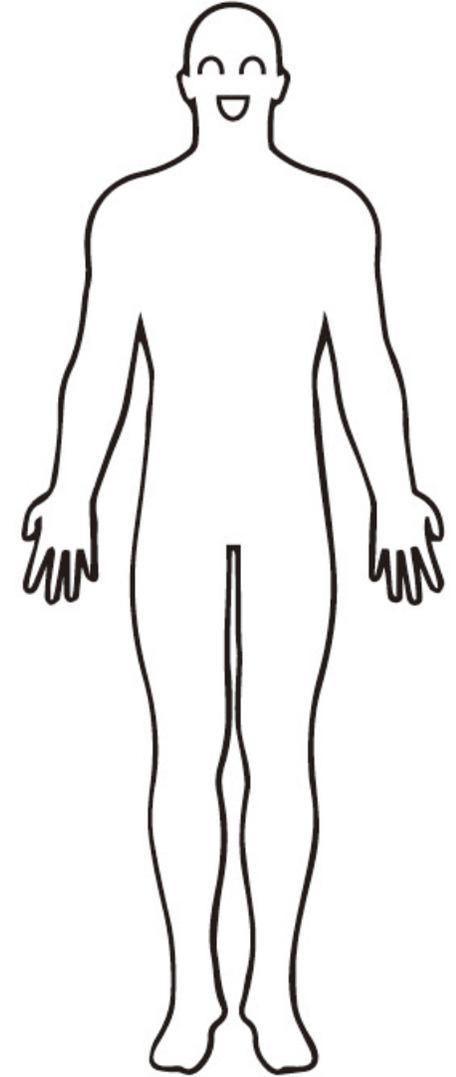
- 生活のクセ（食生活、睡眠不足）
- がんばりすぎ
- 自己否定や罪悪感、不安感
- メンタルブロック
- 内臓の疲れ
- 偏った考え方
- **じぶんにウソをつく**



偏りをととのえる



ならして
ほぐして
ととのえる

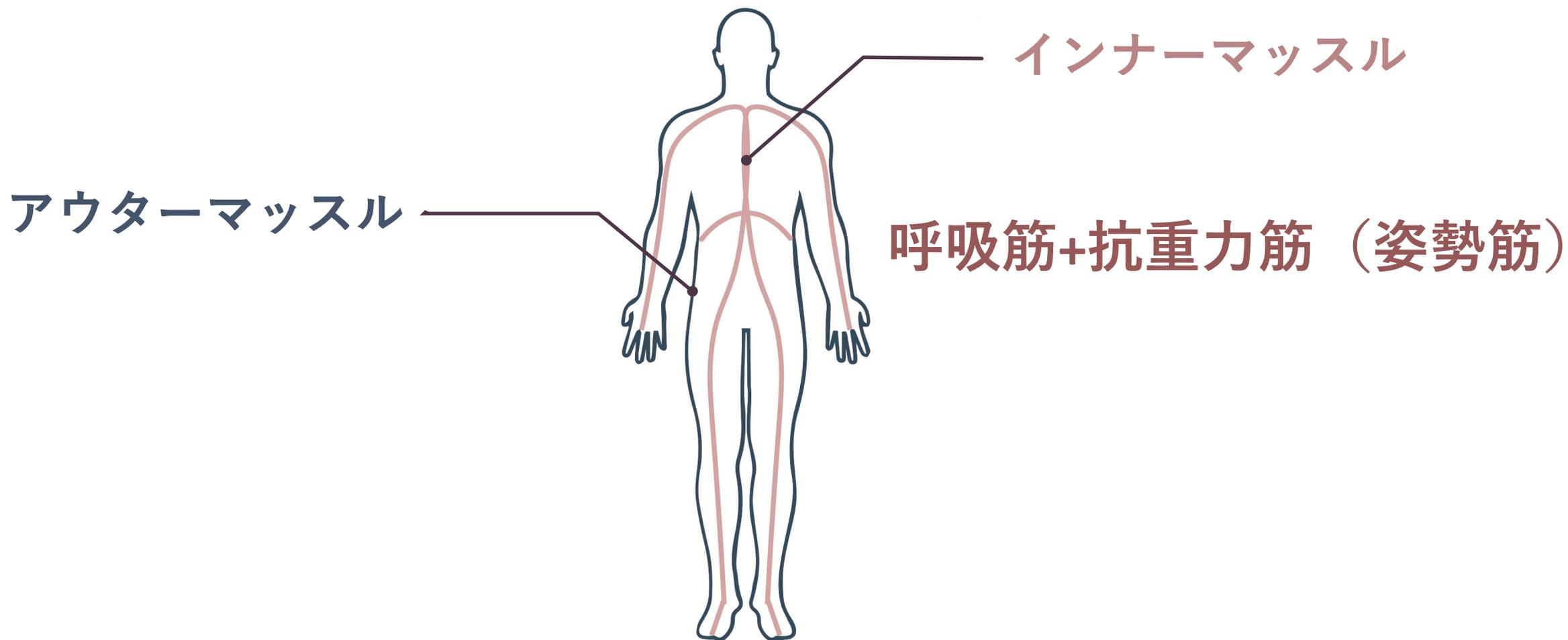


ではどうやって整えるのか？

- そのポイントは...

**アウターマツスルOFF、
インナーマツスルON。**

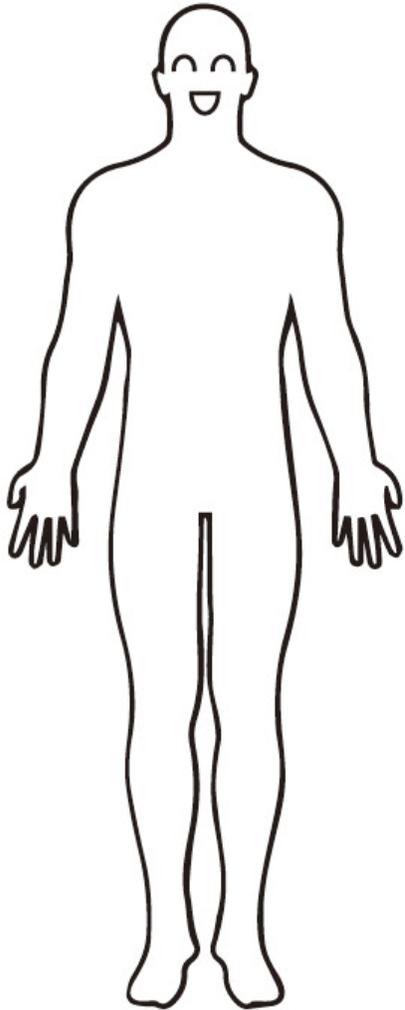
インナーマッスルとアウターマッスル



インナーアウターマトリクス

ON	ガチガチ状態	 AIKIX 状態	
インナーマッスル	シンドイ状態	ダラダラ状態	
OFF			
	ON	アウターマッスル	OFF

AIKIX状態は…



- 負荷（ストレス）につよい
- 痛みにくい、疲れにくい
- 効率がいい（機能を最大限に使える）
- 呼吸がしやすい
- 才能発揮
- 心地よい生き方
- ホンネで生きられる

では実際にやってみましょう！

- 受け手（サポーター）が重要
- 相手を引き出すように関わる
- 最後まで、力・意識を抜かない
- 受け手の気持ちがないとワークが成り立たない
- プレイヤーの動作を聴き分けフィードバックする
- **プレイヤーはサポーターの笑顔を引き出すように**

※ワーク中の怪我などは自己責任となりますので
十分に安全に留意して行ってください

アウターOFF

何もしない

息を吐く

丁寧に観察

ゆだねる

「心地よさ」を
感じる

ボーっと

する

ゆらす

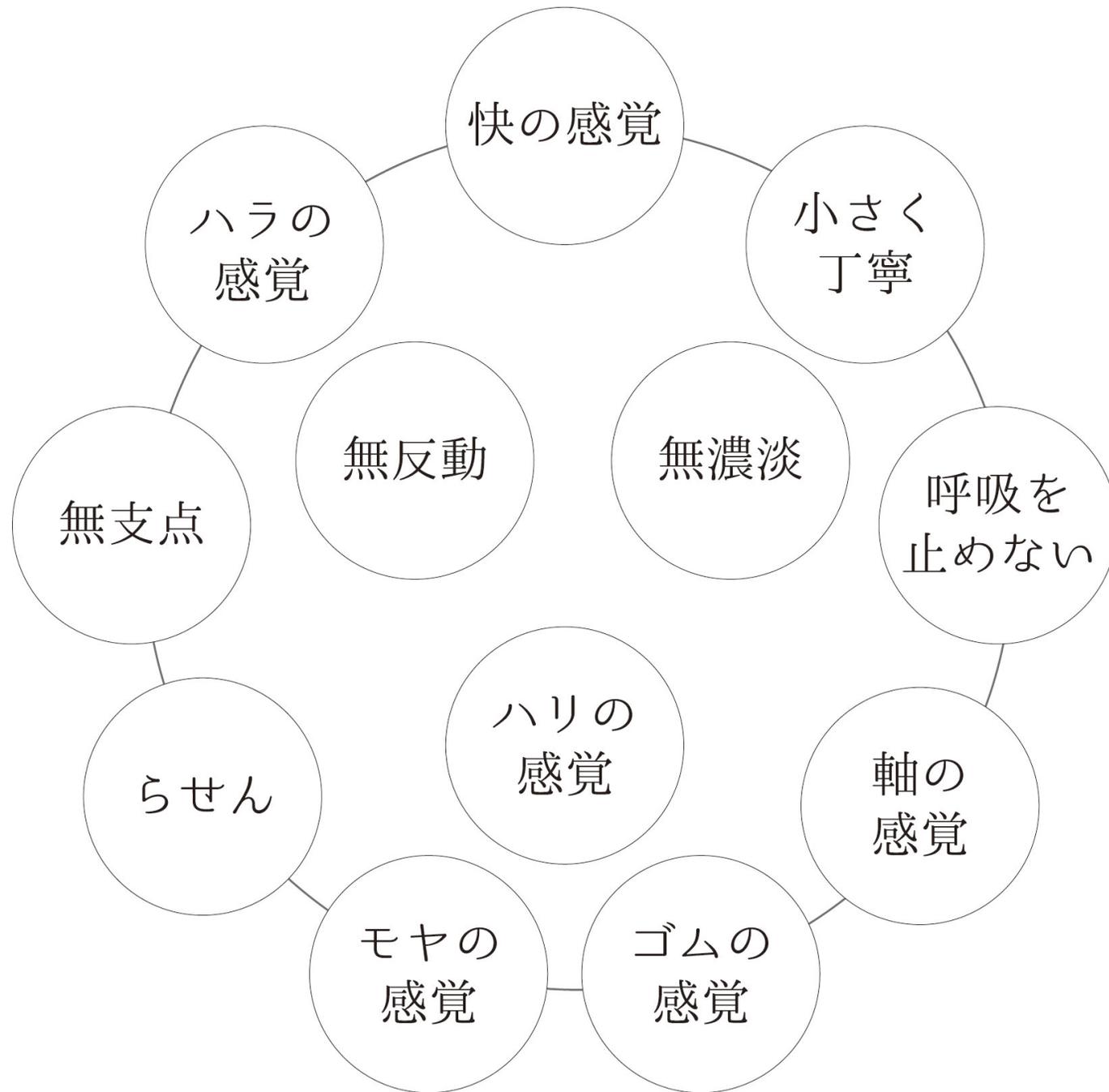
アウターOFFワーク

- うしろごろん
- よこごろん
- まえごろん
- 2点押し ・ 4点押し



インナーON

12の秘訣

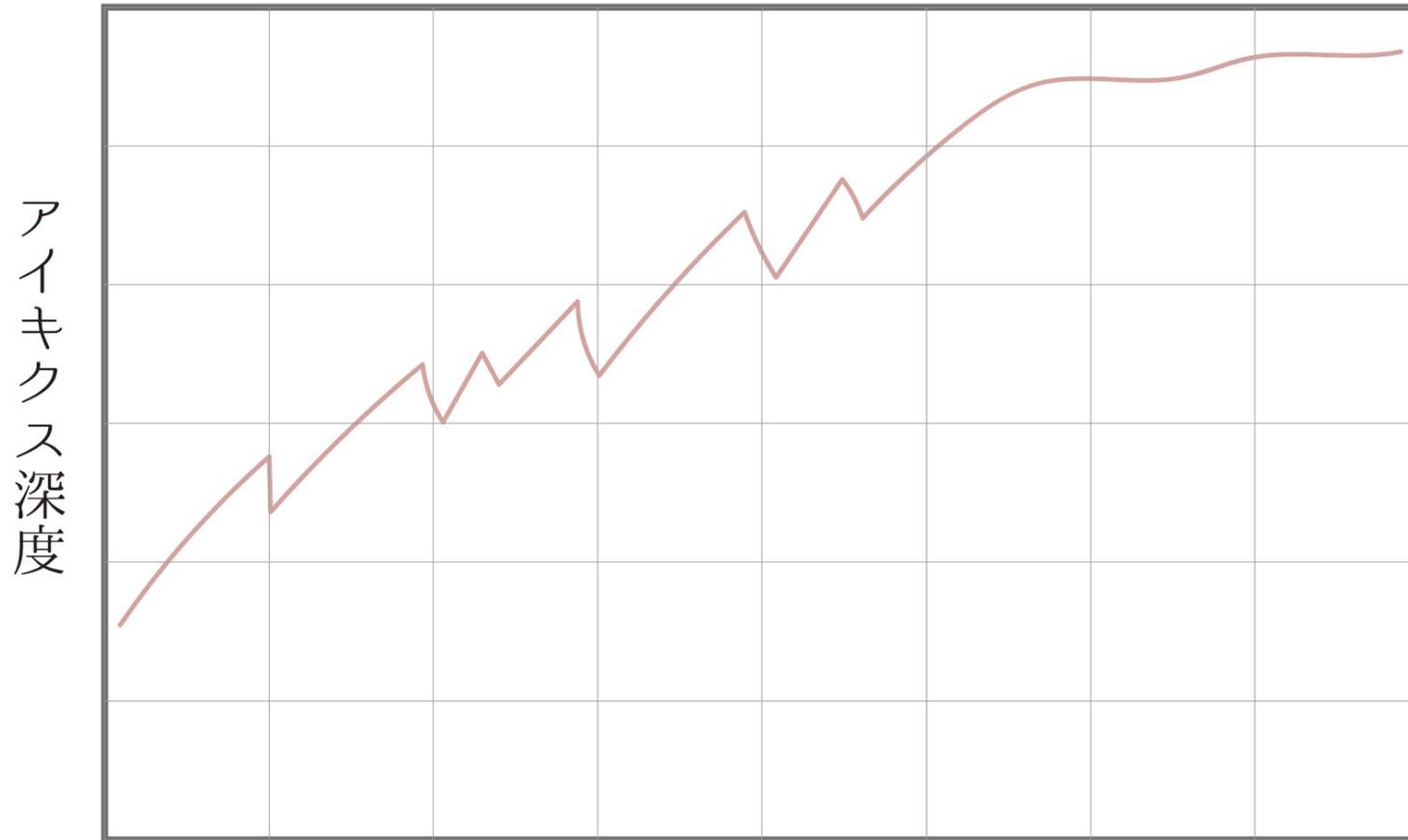


インナーONワーク

- AIKIX立ち上がり
- 骨盤うねうね
- お箸と茶碗のワーク
- 横押し、横引きのワーク
- (押されても動かない)



AIKIX（アイキクス）状態を深める



日常生活の
意識やあり方
気の持ち方が重要

ホンネで生きる

時間と練習

まとめ

- 筋肉や神経の「偏り」が「ゆがみ」を生む
- ゆがみは「生活や思考のクセ」から生まれる
- その偏りを、ほぐして、ならして、ととのえる
- 整った状態を「AIKIX（アイキクス）状態」と呼ぶ
- AIKIX（アイキクス）状態はアウターがOFF、インナーがON
- AIKIX（アイキクス）状態はどんどん深められる
- 深まれば深まるほど、「ラク」になる。
- またストレス耐性も強くなる

楽しそうと思った方は…

ぜひイントラになって、
多くの人に広めてくださいませ♪

- 東京11月2日・3日
- 名古屋9月9日・10日
- 大阪9月13日・14日



個別でのご相談も承ります

SNS・情報発信のサポート

HPやチラシ添削

値上げや時短のご相談

キャッチコピー ...etcなど

多岐にわたってご相談承ります

