

## 講座「ヌントーン（ソルト・ポット温熱療法）」のお知らせ

テーマは、「温める・押す・緩める」です。

タイ北部ラーナー地方には、トークセンをはじめ、ヤムカーン、ユーファイ、チエットハークなど様々な伝統療法があり、その中でも手軽にできて、尚かつ効果が高い治療法が「ヌントーン」です。

「ヌン」とはタイ語で蒸す、「トーン」とはお腹の意味で、出産後の女性の施術に使われる「ユーファイ」という技術の中でも使われるラーナーを代表する治療法です。

素焼きのポットを粗塩で満たし、**200度**近くに熱し、そのポットを断熱性の高い布で覆い、**腰から背中、肩・腕、仙骨・尾骨周囲、胸、足全体**をゆるめ、**特にお腹**をしっかりと温めていくテクニックです。**体の芯まで温まり、毒素を排出させ、脂肪をも燃焼させる効果**があります。これから冷えがきつくなる季節には、最適な療法です。

効果①ポットの熱で、凝った部分の血行を良くする。

効果②ポットの圧で、筋肉をほぐす。

効果③薬草のエキスで、痛みや腫れを和らげる。

効果④お腹をしっかりと温め、便秘を解消し毒素を排出させる。

効果⑤熱で脂肪を溶かし、セルライトを減らす。

効果⑥体の歪みを正し、足の長さをそろえる。

効果⑦塩の浄化作用で、体を清める。



### 施術側のメリット

①初回は準備に15分（2回目からは5分）かかりますが、ポットの熱さは1時間持続するので、ハーバルボウルのように煩雑に温め直す必要がありません。

②ポット自体に重みがあるので、体重をかけるだけで十分な効果が期待できます。

③施術の順番と押す場所が簡単なため、その通り行えば自然とリラックスしてもらえます。

④講座中に、**電子レンジでも対応**できる方法をご紹介します。

**日程：5月5日（日）、又は5月15日（水） 午後1時～5時半**

1日でマスターでき、講座中練習時間が充分にありますので、**すぐに施術へ応用ができます。**

講習費：38,000円（一般）、35,000円（日本タイマッサージ協会会員）

講座内容：ヌントーンと簡単なタイマッサージの技術を使った60分のメニューを学びます。

※帰ったその日から**すぐに施術ができるように器具一式（ソルト・ポット、断熱布3種類、薬草エキス、粗塩）をお持ちいただけます。**



お腹への施術



腰への施術



肩への施術



**施術を受けた感想**:今までに無い新感覚のマッサージで、患部全体が暖かな大きな手でほぐされていく感覚があり、とても気持ちが良いです。痛い・キツイといった部分が全くなく、優しさを感じました。施術の前半からどんどん身体が暖かくなり、暖かい木漏れ日の中で昼寝をしているような感覚でした。そして、施術の一定のリズムが心地よく、とても癒されました。施術の後半は記憶がなくなり、微睡眠の中に落ちてしまいました。（女性45歳、会社役員）