

## もっと【体幹チューニングセミナー&説明会 体感者の声】

### ●神奈川県 F. Mさん

実際に須田先生の施術を拝見できて、とてもよく理解できたような気がします。ありがとうございました。

### ●神奈川県 T. Hさん

精神的な部分をもっと理解した上で、施術に活かしたいなと思いました。

### ●東京都 K. Yさん

体幹チューニングを受ける前と後では、身体の感覚から気持ちの面まで、大分変化があり、頭がすっきりした感じがありました。

### ●東京都 S. Sさん

腹式呼吸、腹圧の調整で筋肉のコリがなくなる体感、実感出来て良かった。

正しい姿勢にリセット出来良かった。

5/13 新小岩へ行く予定です。

### ●埼玉県 S. Yさん

本日短時間のチューニングで見違えるようになった。(知人が)

自分も以前、体験させて頂きましたが、素晴らしくよかったです。

● 東京都 K. Aさん

毎日、練習前、試合前にやろうと思います！

● 埼玉県 K. Yさん

今日は基本的な内容でしたが、今までの腹部に対する概念が大きく変わりました。

まだまだ完成形ではなく、これからの可能性を非常に感じ、有意義な時間だったと思います。

今回教えていただいたセルフケアを毎日実行して、自分の体がどのように変化していくかを楽しみにしたいと思います。

素晴らしい理論をご教授頂きまして、ありがとうございました。

体だけでなく精神にも良い影響が出る理由もよくわかりました。

● 東京都 N. Sさん

腹が精神(自律神経)もコントロールしていることに興味を持った。

● 東京都 S. Mさん

今日は貴重なお話ありがとうございました。

椅子にすわったままでのチューニングは日常すぐに出来そうなので続けます。

● 神奈川県 A. Hさん

一昨日、DVDを購入してセルフチューニングはやってみました。

今日、実際セミナーで実際に体験することで理解度が上がりました。

これからは、ジョギング前とかに必ずチューニングするようにします。

今日はありがとうございます。

● 神奈川県 T. Hさん

セルフで行うやり方と簡単なチューニングのやり方もわかったので使ってみようと思います。

● 埼玉県 N. Kさん

メカニズムをわかっていることが大切とお話、とても納得致しました。もっともっと勉強と自身のチューニングが必要と深く感じました。また、よろしくお願いします。

● 埼玉県 N. Hさん

体幹チューニングと心、体のつながりがたいぶ理解出来ました。

● 東京都 M.Hさん

思ったより短時間で簡単に効果が出るので驚きました。わかりやすく、理解しやすい理論なので納得度が高かったです。

● 東京都 K.Tさん

呼吸でこんなに変化があるのは驚きました。お腹を大切にしていきます。

● 東京都 M.Rさん

おなか、ハラの大切さをしっかり感じられるセミナーでした。宇宙力セミナーの時に少しやったことのある動きは復習になりずっとやっていなかったもので(せっかく教えていただいていたのに・・・)これから毎日つづけていきたいなと思いました。ありがとうございました。

● 東京都 S.Tさん

大変良かったです。実感しました。今後、続けていきたいと思います。

● 東京都 横ヨウコさん

水曜日、須田達史さんの「体幹チューニングセミナー」に行きました。

体幹チューニングは須田さんがトレーナーをやっているキックボクシングの小林聡さん、

新極真空手の鈴木国博さん、K-1のアンディ・サワーさん、など格闘技の世界チャンピオン達もやっています。

須田さんの「〇〇力養成講座」(〇〇には中心・宇宙・時空などの言葉が入ります)には行ったことがあって、

そこでも体幹(ハラ)を整える体操はやって、今までも「すげえ！」って驚いてたんだけど、

今回は特に「体幹チューニング」だけに的を絞ったセミナーで理論的な説明も深くあって、

そういう須田さんもとてもカッコよかったです！

杉立さんのジョークを交えた説明では、誰も笑わなくても、さすがハラが決まってる人は動じることがなく、

そこがまたとっても面白かったです！

それで、デモンストレーションで私を選んで頂いて、須田さん直々に体幹チューニングをしていただきました。

私と会ったことがある人は一瞬で御存知のことですが、私は運動できないし、してない、っていう、お肉豊満な体の持ち主です。

チューニング前に須田さんにテストをされます。もう全然出来ません。

体育座りしてちょっと背を反らせて、須田さんが前から押すからキープしてとか、体育座りした時点で

お腹がプルプルです。

須田さんは格闘技のトレーナーだから一瞬で心を見ます。ご自身でも「体を触ったら精神状態もわかります」

とおっしゃってました。

私はちょうどその時「須田さんに体を触られて嬉しいなあ。でも、お肉ふよふよだから恥ずかしいなあ」

と思っていたので、それがバレたか！とさらに恥ずかしかったのですが、どうしようもないので

心も体も裸になったつもりで須田さんにお任せました。

それで、須田さんにチューニングしていただいたんです。

何するかって言うと、ほとんどただずっと寝て腹式呼吸してるだけ。それも5分もかからなかったと思う。

最初にお腹7カ所に手を当てながら腹式呼吸。

寝たまま手をキラキラさせて腹式呼吸。

寝たまま右手伸ばして左足曲げたまま腹式呼吸、

反対にして腹式呼吸。

須田さんはちょっと手を添えてるくらいで、強く押したり引っ張ったりはしません。

それで、事前にやったテストをもう一度やったら、スゴイんですよ！！！！

まずお腹がすごく柔らかくなってる！！

5分前は、須田さんがお腹を押して「お腹張ってるね」って言われても  
「これが普通だから、そうなんですかね？」ってカンジだったんだけど、  
今は須田さんが押すと手がずぶずぶ入ってくる。全然痛くないです！  
それで、ふくらはぎも超柔らかくなって！！  
ふくらはぎは全然何もやってないのに！！  
体幹を整えて血流がよくなったので、足も柔らかくなるそうですが、だって数分ですよ！  
やわやわなんですよ！  
横向きに寝て、足を上げて少し後ろに反らせた状態で須田さんが足を下に押しても  
全然ビクともしませんでした！！  
そしてお腹プルプルになった体育座りでも須田さんが押しても全然平気！！  
っていうか、その姿勢になったときの安定感が全然違うんです。  
これって筋トレしたわけじゃないし、寝たまま呼吸してちょっと手を動かしただけ。  
たった5分弱でこんなに変わるんですよ！  
もうびっくりびっくり！！！！！！  
で、これが特別な状態じゃなくてこれが「普通」の状態なんだよ～って教えて頂きました。  
でも、心も体もいろいろあってブレちゃうから、整えようね～。  
そしたらブレなくなるからね～。ってことでした。  
その後、みんなで体幹を整える体操をやって終わりました。  
須田さん、スゴイね～！！

また大好きになりました。

#### ●北海道 H.Hさん

中学校教師です。中学校でも広めていきたいと思い参加しました。

まずは、自分からと思い3ヶ月やってみます。

今後ともよろしく願います。

#### ●北海道 S.Hさん

「丹田を意識する」という意識はこれまでありませんでしたが

セミナーを聞いて、その重要性がよく分かりました。

今後とも活かしていきたいと思います。

●北海道 Y.Mさん

自分の体がどれだけ硬くなっているか、よくわかりました。

運動をしても肩や腰が痛くなる事が多かったのですが

説明された事で理由が納得いきました。

これからも、腹式呼吸を意識していこうと思います。

本日はありがとうございました。

●北海道 S.Yさん

丹田は前から興味がありました！

自宅にて続けたいです。

●北海道 Y.Yさん

2回目の受講でしたが、立った時のバランスが変わるのは

とても感動しました。

一回一回、毎日続けられるようやっていきたいと思い、知人にも

勧めたいと思います。

●北海道 Mさん

体内を液体(血)が流れまくっているように、セッション後

感じることができました。

冷えがちな体質にもかなり効果があることを実感できました。

自分でできる体操も教えていただいたので、続けていきたいと思います。

●北海道 S.Mさん

最初に図を書いた説明がすごくわかりやすく、納得できました。

まずは教えていただいたことを毎日やってみて、違いを感じてみたいと思います。

ありがとうございました。

●北海道 K.Aさん

今年のオフのテーマは“筋トレから出カトレへ”

～いかに、今持っている力を全て出しきれるか～

●北海道 T.Sさん

腹式呼吸だけで体がやわらかくなるなんて初めて知りました。

改めて、呼吸の大切さを感じました。

また、ストレッチポールを使うことも良いと知りました。

いつも、疲れていて体調が悪かったのですが、その理由がわかりました。

確かに、毎日、胃の調子も悪かったです。これから毎日続けていきたいと思います。

#### ●北海道 T.Sさん

今まで自分たちが動揺してしまった時や緊張してしまった時っていうのは全然、腹を意識するなんていうことは考えていなくて、実際、昨日の試合も乱れた時、全く意識していませんでした。

これからもっと意識を高め、自然体を意識しながらやっていけたらと思います。

本当にありがとうございました。

#### ●北海道 Aさん

体幹チューニングを行う意味が分かりました。3つの留意点を頭に入れ

これからも精進していきたいと思います。

デモンストレーションをやって頂き、ありがとうございました。

チューニングのやり方がより分かった感じがします。

体が楽な状態になったのを体感できました。

もっと、体幹チューニングが広まっていけばいいと思いました。

#### ●北海道 Y.Rさん

あまり筋力がない自分でも体幹をしっかりさせれば体格差を気にせずプレイできるのだと

自信を持てた。とてもためになるセミナーでした。

ありがとうございました。

#### ●北海道 T.Kさん

いつもの練習では得られない事が沢山あって良い体験をした。

Aはバランスという点ではチーム一悪いということもあって

どうなるのか楽しみだった、が、驚きべき効果で、実際に見ることができて良かった。

2回目ながら、改めて丹田の大切さを体で感じる事ができて

これからの練習でも続けていきたいと思った。

●北海道 Y.Rさん

体幹チューニングをしてもらって、体の状態が明らかに変わったのが分かり  
どんなに筋肉をつけても、そのパワーが出せなかったら意味がないということが  
実感できました。

体幹チューニングをもらった後は、地に足がついている感じがして  
心もすぐ落ち着きました。

この状態で試合に出られたら、今までのパフォーマンスとは全然違うものになる  
と確信したので、ぜひ、これからも続けていきたいです。

本当にありがとうございました。

●北海道 O.Dさん

筋力トレーニングをしていないのに

「体幹」をチューニングすることで筋肉が強くなったということに  
驚きました。

僕も腹式呼吸をすることによって、体の重心が変わったことに感動した。

●北海道 O.Rさん

今までは、筋肉＝パワー、で、体幹チューニングはまた別のものであると思っていたが  
実際は、そうでなく、お腹が大事で、筋肉はあくまでツールの一つであるということを知り、  
これから丹田を意識してやっていきます。

●北海道 E.Rさん

いつもやっていることでしたが、実際に立ち方を意識してみて

足の裏がピタリついていて驚いた。

かかと重心が、正常になった。

腹式呼吸で体が温かくなったように思いました。

●北海道 Nさん

実際に目をつぶって立ってみて自分の重心がこんなにずれていたのか  
としました。

けれど今日の体幹チューニングをして、重心を中心に戻すことができ

これから体幹チューニングを続けていきたいなと思いました。

今日はありがとうございました。

●北海道 T.Nさん

とても素晴らしい内容で、これからの後輩たちに受けついでいきます。

●北海道 S.Fさん

筋力だけでは駄目だということが、とても衝撃的でした。

これからは筋トレ重視ではなく、調律することも意識していきたいと思います。

●北海道 A.Mさん

体幹チューニングの仕組みを知り、短時間で実際に体に変化するのを見て

筋力よりも出力、部分力よりも中心力という言葉にとっても納得しました。

今日はどうもありがとうございました。

●北海道 H.Rさん

体が楽になりました。

体幹チューニングについて少し興味を持ちました。

ありがとうございました。

●北海道 K.Zさん

実際に体験して、体の変化に驚きました。

この体幹チューニングを活用し、技術を磨いていきたいと思います。

●北海道 F.Rさん

部活の練習前にもチューニングをやって「なにか違う」と感じていましたが

このセミナーに来て、理解も深まり、積極的に取り組んでいこうと思います。

チューニングをした後は、肩が軽くなり、足が地に地面を包み込むような感じがして

体がとても安定しました。

●北海道 G.Dさん

今まであまり意識していない「体幹」について知ることができました。

今後はこのセミナーで覚えたことを部活動などで有効活用をしていきたいと思います。

●北海道 N.Kさん

体幹チューニングで体のバランスだけでなく精神状態までコントロールできるとは思わなかった。

今でも練習前に体幹チューニングを行っていたがどんな効果があるのか、などわからないまま

行っていたので、今日のセミナーで学べて本当によかった。

これからも継続していきたいと思う。

今日は本当にありがとうございました。

●北海道 I.Yさん

たった数分のチューニングで、すぐに体の変化が実感できて驚きました。

部活動でもこのチューニングを活かして、上達していきたいです。

●北海道 H.Sさん

見ているだけでもチューニングする以前とした後では差がはっきりと分かり

実際にやってみると自分の体でも変わったことが実感できた。

●北海道 T.Rさん

変化が目に見えて、すごいと思いました。

丹田を意識し、試合などで活かせるように、今後は、さらに

集中して実行していきたいです。

普段何気なくやっていたのですが、本当に素晴らしいと思いました。

ありがとうございました。

●北海道 T.Kさん

チューニングをする前と、した後の変化がハッキリ出ている

チューニングすることの素晴らしさを実感しました。

これを日々やっていくことが大事なので、積極的にやって

「ブレないハラ」をつくっていきたくてと思いました。

●北海道 O.Yさん

施術前と施術後の体の違いが、目に見えていて

体幹チューニングというものは、すごい効果を発揮することを知りました。

今後の野球にとっても生かされていくと思うので取り組んでいきたいです。

●北海道 H.Kさん

・ 重心の変化に驚きました。

・ 理論を知るとまた意識が変わりますね。

- ・家で試してみたいと思います。継続がやはり“ポイント”ですね。頑張ります。
- ・日本人としての“心”が印象的です。

●北海道 H.S さん

本日も体がべったりする感覚を実感できました。

この感覚を忘れずに、日々、体幹チューニングを続けようと思います。

ありがとうございます。

●北海道 H.M さん

先に DVD を購入して行っていたのですが

実際に講習を受けて、体感する事で自分の体での変化を

感じる事が出来ました。

●北海道 F.K さん

少しの間の講座の中から自分の体を保つために

大事な部分をとのえるために

大切な事を十分教えていただきました。

●北海道 F.K さん

次回、又セミナーを受けたいと思います。

個人セッションも受けてみたいです。

●北海道 A.M さん

セミナーの前に個人セッションをして頂き、身体でも実感した後に

お話が聞けてよかったです。

朝、夕、必ずやりたいと思います(続けます)。

ありがとうございました。

●北海道 Y.R さん

とてもシンプルで覚えやすいので

是非、息子達にも教えたいと思います。

●北海道 T.N さん

まずはこれから自分に試してみようと思います。

●北海道 T.Mさん

前々回にセミナー&セッションを受けていたが  
人に説明できない、うまく伝えられない自分があるので  
人にすすめられるようにちゃんと理解したいと思いました。  
ありがとうございました。

●北海道 A.Yさん

とても驚きました。  
導入部分での理論で  
身体を中心 = 腹(丹田)であるということ  
それから実技では、モデルとして実際に体感できたこと。  
即、実行できる、効果が出る、ありがたいセミナーでした。  
ありがとうございました。

●北海道 T.Yさん

短い時間で体がとても変わるのを見て驚きました。  
自分で出来る方法を行った後、肩と背中がスッキリ楽になりました。  
大変、素晴らしいセミナーでした。  
参加して良かったです。  
ありがとうございました。

●北海道 A.Mさん

本日はありがとうございました。  
実際に体験させていただき本当に実感しました。  
不思議ですが体が、“あっ”という間にリラックスし  
パフォーマンスが上がる。  
本当に素晴らしいです。  
今後も意識し、役立てていきたいです。  
又、地に足をつけて行動する事、子供たちにも  
教えていきたいです。  
ありがとうございました。

● 北海道 H. Kさん

疲れてぐったりしていた体が、力が抜けた感じですっきりしました。

座って行ったチューニングで、かかると感じた重心が真ん中にきた感じがしました。

中学校で野球の指導を行っています。

体幹がぶれない選手を育成していきたいと強く感じました。

いいお話を聞かせていただきました。

ありがとうございます。

● 北海道 N. Aさん

腹式呼吸で体がとても軽くなった気がします。

これから実践してみます。

ありがとうございました。

● 北海道 T. Sさん

小学校で養護教諭をしています。

今日は野球部の息子の付き添いで来ました。

でも、以前エントモさんのメルマガで知ってから

① バトミントン少年団の指導をしているので

それに使えるのではないかと思ったこと。

(大会で実力を出せない子が多い！)

② 日頃、授業を受ける子供たちの姿勢が

乱れていて、どうしようか悩んでいたこと

…で、来ました！！

来てよかったです。

さっそくDVD使います！

ありがとうございます。

● 北海道 S. Sさん

体幹を意識したトレーニング法なども

知りたいと思いました。

ありがとうございます。

● 北海道 H. Tさん

腹や肩甲骨を動かす(チューニング)するだけで、あれだけパフォーマンスが向上できるとは、正直おどろいています。

自分は筋トレだけでは向上しないことは気づいており、  
ヨガやピラティスをしていました。(そういう意味で精進する部分があると思いました)  
セルフチューニングも手軽にできるため、今後も自分で続けていきたいと思います。

● 北海道 N. Yさん

他の施術も知りたい。

● 北海道 S. Mさん

真実は美しいと思った。

● 北海道 N. Sさん

私は、江別市で小学校の養護教諭をしています。

日頃から保健室に来室する子供たちの姿勢、肩こり等

とても気になることが多かったので

このセミナーに参加させていただきました。

保健室では、体と心について子供に語る事が多く

食事や栄養の話もします。

私も日頃から「心と体」「気」について

人に語る事が多いのですが、須田先生の

今日のお話を聞いて、自分にも1本芯が入ったような気がします。

ありがとうございました。

● 北海道 Y. Kさん

実演では鳥肌が立ちました。

パフォーマンスを引き出す仕組み、理論が納得できてためになりました。

日本人として生まれて良かったと思いました。

ありがとうございました。

● 北海道 I. Tさん

天風哲学と通じる部分があり興味深かった。

● 北海道 H. Yさん

柔軟で強い筋肉が出来るというのは、筋トレでつくられるのではなく  
腹を中心とした体の総合力でつくられるという事が理解できました。  
ありがとうございました。

● 北海道 N. Yさん

今まで気づいていた事、疑問に思っていた事、結びつけられなかった感覚  
文字、言葉に表す事ができなかった事を全て教えていただきました。  
心身共にスッキリです。  
ありがとうございました。  
私はスポーツをしないので、どうかと思いながら来ました。  
楽しかったです。

● 北海道 H. Sさん

素晴らしい経験をありがとうございます。

● 北海道 Y. Tさん

体幹チューニングのことは、ずっと気になっていました。  
今回、初めてセミナーに参加させていただけて、とても嬉しいです。  
ありがとうございます。  
筋トレはしてても、発揮するのは別ものなのですね。  
DVDを観て、腹圧をきたえます。

● 北海道 K. Kさん

ほんの少しのチューニングで、ものすごい効果がでてすごかった。  
この先ずっと使っていきたいです。  
高校生のうちに須田さんと出会えて良かったです。  
ありがとうございました。

● 栃木県 S. Rさん

目からうろこでした！！  
現場で活かしていきたいです。(接骨院)  
もっと追求していきたいです。

● 北海道 W. Sさん

日本人として大切な事を改めて気付かされました。

昔の日本人は本当に偉大だし、文化も奥が深いです。

個人セッションも受けさせて頂き、DVD も購入させて頂きました。

セッション後の自分の身体の変化に驚きました。

セッションは定期的に受けさせて頂きたいです。

本日はありがとうございました。

●北海道 S. Sさん

パフォーマンス前に出来る事は素晴らしい！！

確実に体幹が安定しました。

●北海道 I. Kさん

自分自身でも体感できました。

やってみると、もっと感じるのだろうと思いました。

息子(中1. 野球部)に伝えたいです。

●北海道 O. Tさん

日本人の魂、和合の心を改めて体験させて頂きました。

ありがとうございました。

●北海道 A. Tさん

素晴らしい体験をさせていただき、ありがとうございます。

中学生の野球の手伝いをさせていただいていますが

リラックス、脱力が上手に伝えられず困っていました。

腹式呼吸と器(ボディ)の考え方が解りましたので

今後、使っていきたいと思います。

今日はありがとうございました。

●北海道 S. Kさん

エステとか健康系の方にこの知識は広めてほしいと思いました。

私は、毎日、肩こりとか不眠とか悩んでいるので

今日から、教えて頂いたことを実践してみたいと思っています。

ありがとうございました。

●北海道 O. Kさん

たいへん勉強になりました。

体、心の事について、もっと詳しくなって、息子のサッカー等に

役立てたいと思います。

●北海道 T. Mさん

体と心のつながりを実感できました。

Natural 自然体(本性)…本来の形が一番というのが

とてもしっくりきました。

ありがとうございました。面白かったです！

8月1, 2日にも部員、スタッフが勉強に来ます。

●北海道 K. Sさん

自分の体を自分で考えたり、改善することの大切さがわかりました。

サッカーをしているので、今後のパフォーマンス向上のために

役立てていこうと思います。

ありがとうございました。

●北海道 S. Hさん

セルフトレーニングをした後に、体の軸がしっかりしてきたと思います。

また、体がすごく緩くなったので、すばらしい施術だと思います。

何度かやれば、本当に変わっていけると実感しました。

●北海道 I. Mさん

超びっくりしました。

次回は個人的に受けたいです。

丹田というものの意味と必要性、大切さがわかりました。

8月1, 2日は、ラーメン祭り出店でいませんが

その次は出させて下さい！

●北海道 K. Jさん

ほんの一瞬で、自分の体が変わったことを体験しました。

練習で身につけたパワー(筋力)をしっかりとプレーに出力するために  
体幹チューニングにふれることができ、とても、よかったです。

ぜひ、これを選手に伝えていきたいと思います。

●北海道 T. Kさん

腹圧を上げる事によって、睡眠時間の短縮は可能なのかということが  
個人的に気になった。

実際に真近で、姿勢が変わったり、筋肉のもり上がりが自然になったりと  
10分程度の事で、ここまで変わるというのは、正直かなり驚いた。

練習前に取り入れてみると、また違う感覚でプレーができそうなので  
はやくやってみたいと思った。

今日は、ありがとうございました。

●北海道 K. Rさん

自分が今まで知らなかった分野のことだったので、驚きました。

筋トレやストレッチも大事ですが、もっと大事なことが、あると知り  
それを実践する方法も勉強できたのでとても、ためになりました。

今後、練習前などに「体幹チューニング」を取り入れていきたいです。

●北海道 K. Yさん

・初めて受けましたが、大変すばらしい教えでした。

・継続して行きたいと思います。

・まったく知らなかったことですが、今後の自分の人生に

絶対、役立つと感じました。ありがとうございました。

・自分の子供にも役立てたいです。

●北海道 W. Sさん

もっと積極的に学んでいきたいです。

●北海道 M. Dさん

北海道で、体幹チューニングが広まるのが楽しみです。

●北海道 I. Tさん

体のトータル健康を考える上で、最も基本となるものと感じました。

これからも更に深く、学ばせて頂きたいと思います。

本日は、貴重な学びをありがとうございました。

●北海道 T. Mさん

腹式呼吸がうまくできずにいました。

下手ですが、ほんの少しだけコツをつかんで、リラックスできました。

これから、初めてセッションを受けます。

運動も何もしていない、身体なので緊張もしています。

セッションを体験しました。

私でも、すごく変わりました。

「丹田に力を入れる」「おなかにドクドクと血流が」なんて

よくわからなかったのですが、こういうことか！と腑に落ちました。

自分を知る、自分の身体を知ることの大事さを再確認できました。

この感覚を忘れないように意識して、続けたいと思います。