

## 『ゆるすいっち。』の第2弾はDVDつき！ おのころ心平氏が初めて映像で登場します！



発売前に重版となり話題を呼んだ、前作『ゆるすいっち。』に続き、DVDつき第2弾『おのころ心平が解説！ すいっち体操 DVDつき ゆるすいっち。』が12月11日に発売！ カラダをゆるめることでココロがゆるめるようになるワーク、すいっち体操を映像で徹底解説します。

好評発売中『ゆるすいっち。』のDVD版が完成！『ゆるすいっち。』とは、カラダをゆるませて、ココロを許すことに焦点を当てた、これまでにないまったく新しいココロとカラダのメソッド。

待望の第2弾は、おのころ心平先生の解説と7つのすいっち体操を分かりやすく動画で紹介しています。DVDでは、あなたの許せないことや症状、目的別にすいっち体操を選ぶことが可能。さらに本書には、第1～7すいっちの解説をイラストで詳細に説明、また新たに奥の手すいっち「第8ゆるすいっち」が追加され、パワーアップした内容となっています。「許せない」という気持ちは、カラダに何かしらの痕跡を残したり、影響を与えることがあります。とはいえ、ココロはそう簡単には変えられないものですが、『ゆるすいっち。』なら、すいっち体操を行うだけで効果テキメン！ 自然と許せないココロは解放され、

イキイキとパワフルで、自分らしさに満ちた人生を送ることができるようになるのです」とおのころ心平先生。あなたを悩ませてきた「許せない！」がこの1冊で解決できます。

### 【内 容】

<DVD 概要> ●おのころ心平氏による『ゆるすいっち。』の解説。自宅にいながら人気の講座を受けている気分！  
●『ゆるすいっち。』で紹介したワークを動画で分かりやすく解説。あなたの「許せない」こと、カラダの症状から体操を選ぶことができます。 ●見るだけでモヤモヤ、イライラ、ゆるせない！が解決。  
<本文構成内容> ●第1～7ゆるすいっち ケアできる症状と性質 ●許せない人と物事、ゆるむと治る性格 ●ゆるすいっちのおはなし ●エクササイズ紹介 ●すいっちオンになるとこんな人になれる、誕生曜日の性格と傾向 etc.

### <著者プロフィール> おのころ心平（しんぺい）

ボディサイコロジスト（カラダ心理学者）。

カラダのクセや症状から、そのクライアントの心理状態を読み解き、ココロとカラダの生活習慣改善をうながすカウンセラーとして20年間、2万2000件以上の実績をもつ。2008年、一般社団法人自然治癒力学校を開校。多くのセラピスト、代替療法家、教育者、医療従事者、ホリスティックドクターへの指導を行う。

著書に、『病気は才能』（かんき出版）、『「きれい」をつくるココロの処方箋』（マイナビ）、『怒り・不安感情にとらわれると病気になる』（中経出版）。

おのころ心平オフィシャルブログ【ココロとカラダの交差点】を開設中。

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 編集担当 岡田澄枝 [s.okada@st-infos.co.jp](mailto:s.okada@st-infos.co.jp)

TEL 03-3295-9465 FAX 03-3294-0228