

＜健康バランス進化スケール＞

上級	12	楽しみながらさらに健康とパフォーマンスを高める
	11	感性を活かして、より深く考える力が身につく
	10	胸式呼吸をマスターし、感性を豊かにできる
	9	リラックスしてバランス良く深呼吸ができる
中級	8	日常生活で自分の重心バランスを意識できる
	7	全身をリラックスさせスムーズに動けるよう心がけている
	6	緊張を感じたら、自分でほぐしてリラックスできる
	5	筋トレやジョギングなどの運動を定期的に行う
初級	4	定期的な入浴・施術・バランス良い食事等を心がけている
	3	痛みや不調を感じたら早めに病院や治療院に行ける
	2	体のこりや緊張を感じるようになる
	1	自分の体のこりや緊張にも気づきにくい段階