

BODY UNIVERSAL

Okinawa, Japan

ESALEN[®]

MASSAGE & BODYWORK ASSOCIATION



Esalen Massage[®]
175 Hour International
Certification Training

Module 1:
July 1 - 15, 2025

Module 2:
October 27 -
November 10, 2025

bodyuniversal.com





The 175-Hour Professional Esalen® Massage Certification Course

エサレン®マッサージの175時間プロフェッショナル認定コースは、初心者の方から、エサレン®マッサージの技術をレポートリーに加えたいと考えているボディワーカー（資格有者）まで、包括的なトレーニングを提供します。

エサレン®研究所は、身体、マインド、スピリットを統合する多くのアプローチのパイオニアであり、エサレン®マッサージは、そのカリキュラムの深さにおいて、この豊かな歴史に基づいています。このメソッドは「プレゼンス・ベース」の気づきの実践であり、シンプルなヒューマン・タッチを用いて、人体のあらゆる細胞に内在する癒しのプロセスを目覚めさせます。このパワフルなヒーリング・アートを通して、クライアントが体現された全体性を回復していく感覚は、エサレン®マッサージの特徴です。

このトレーニングは、初心者の方にも、他のボディワークの経験をお持ちの方にも楽しんでいただけるよう、参加者の経験レベルに合わせて個別に対応します。ペリー、ミカ、ヨハンナの3人は、多様なテクニックをマッサージの実践に融合させていますが、エサレン®マッサージの核となる基本的なテクニックがこのトレーニングの基礎となります。

毎日、身体、こころ、そしてマインドにおけるプレゼンス（ここにあること）を目覚めさせるためにデザインされたグラウンディングとセンタリングを体現するメソッドから始まります。

朝の瞑想、ヨガ、ムーブメント・プラクティスは、プレゼンスと気づきをもって互いに触れ合う準備をするためのアプローチです。

エサレン®マッサージのホリスティックなアプローチへの学びは、特徴的なロングストロークを通して、タッチの質に焦点を当てることから始まります。ロングストロークは、このエサレン®マッサージのすべての側面を、流れるような全体性へと繋げていく統合なテクニックです。この技法は、身体がほとんど水で構成されていること、そして流れるような動きの中に私たちが本来持っている『生まれながらの権利』を思い出させてくれます。

講義、デモンストレーション、指導者がついての練習は、各日の重要な部分であり、特にマッサージし合う際の正しいボディメカニクス（人間の運動機能である骨・関節・筋肉等の相互関係の総称、あるいは力学的相互関係を活用した技術のこと）に重点を置いていきます。解剖学と生理学の関連知識も指導に組み込まれています。また、明瞭で思いやりのある態度でクライアントと接するためのコミュニケーションスキルも学びます。

Curriculum

Esalen Massage 175 Hour Practitioner Training



エサレン®マッサージ認定コース（175時間）は、すでに認定を受けたボディワーカー*（有資格者*）をエサレン®マッサージのプラクティショナー・レベルに導くためのものです。

*アメリカ、カリフォルニア州では250時間以上がマッサージの有資格者となるため。日本では初心者の方でもご参加いただけます。

*日本でのエサレン®マッサージのトレーニングは通常175時間になっています。

このトレーニングで学ぶスキルは、以下のカテゴリーに分かれています：

エサレン®マッサージのスキル
／テクニック／理論的基礎

コミュニケーションスキル

応用解剖学／生理学

エサレン®マッサージテクニック 中級

職業倫理

ムーブメントプラクティス／
瞑想／セルフケア



Structure in Terms of Hours per Subject

このトレーニングは14日間の2つのモジュールで構成され、宿泊型のイメージンクラスとして行われる。モジュールの合間には、各週に導入されたスキルを強化するための宿題が出されます。

1日の授業時間は約8時間。指導者を伴う授業時間の合計は175時間となっています。

各科目毎の時間内訳は以下の通り：

エサレン®マッサージのスキル／ テクニック／理論的基礎 初級

- このメソッドの体験的性質を理解し、プレゼンス体験を定義する
- ロングストローク（背臥位と腹臥位）/リラックスした統合的なロングストロークの習得
- 背臥位と腹臥位のディテールワーク
- 受動的関節モビライゼーション

- 特別なテクニック（深い結合組織アプローチなど）
- セッションのオープニングとクロージング
- 特別なケースへの対応（例：初めてマッサージを受ける人、怪我/障害/特別なニーズがある人など）

98時間

エサレン®マッサージのスキル／ テクニック／理論的基礎 中級

- 中級エサレン® マッサージとボディワークのテクニック
- 理論と実践：セッション中に感情的なプロセスやトラウマが生じたときのグラウンディングの方法

35時間

コミュニケーションスキル

- プロフェッショナルな関係構築に必要な基本的コミュニケーションスキルの開発
- クライアントとプラクティショナーの関係における対立や誤解に対処する
- 必要に応じて、プロフェッショナルな関係の倫理的境界線を伝える

8時間

ムーブメントプラクティス／瞑想／セルフケア

- ヨガ、気功、5リズム、または同様の実践を通して身体を強化する
- ムーブメントプラクティスを通してマッサージテーブルの周辺を動く時の身体の仕組み（ボディメカニクス）を関連づけて理解する
- ワーク中の集中力とプレゼンスを高めるために瞑想を行う

14時間

応用解剖学／生理学

- 特定部位の解剖学的知識をマッサージワークに統合する
- 解剖学的/生理学的洞察をセッションの流れと構成に応用する
- ガンマ運動系、筋紡錘、ゴルジ腱器官を理解し、組織がどのようにタッチに反応するかを理解する
- タッチやマッサージを禁忌とする病的状態を認識する

12時間

職業倫理

- 転移と逆転移を理解する
- クライアントとプラクティショナーの関係において、適切な境界線を設定し、維持する。
- 困難なクライアントとの課題に対処する。

8時間

175 Total Hours

Structure of Modules

1 and 2



Module 1

この週は、エサレン® マッサージの基本原則とテクニックの紹介に重点を置いていきます。

このモジュールの最終目標は、ロングストロークを特徴とする全身へのマッサージを行うことです。

具体的な重点分野：

- プレゼンス・ベースのタッチ入門
- 基本原則 マッサージや治療関係において働く4つの基本的なプロセスを理解する
- ロングストローク、フロントストローク、バックストロークを理論的に理解する
- 適切なボディメカニクスの活用
- タッチの解剖学と生理学を紹介し、皮膚の重要性とロングストロークとの基本的な関係を強調する

Module 2

この週は、基本的なロングストロークマッサージテクニックに、要望に応じて深さ（適切なボディメカニクスを活用しながら、より強い圧を加えることを指導する）と細部へのワーク（肩、首、手、足、顔周りの特定の作業など）を加えることに重点を置く。

また、プロフェッショナルな関係を築き、転移と逆転移の問題に対処するために不可欠な基本的なコミュニケーションテクニックも学びます。このモジュールが終了する頃には、受講生は深さと細やかさを取り入れた全身マッサージができるようになっているはずです。

具体的な重点分野：

- 高度なテクニックを追加し、エサレン® マッサージに統合する。中級のエサレンマッサージとボディワークのテクニックを学び、ワークの質を高める
- 前面と背面（肩、腰、足、首など）のディテールワーク
- ゲシュタルトプロセスの紹介：効果的なコミュニケーションスキルの開発
- 人体解剖学と生理学。
- エサレンマッサージの禁忌を含む倫理とビジネスプラクティス

Desired Outcomes

Methods of Assessment



175時間のエサレン®マッサージ認定コースは、参加者をエサレン®マッサージプラクティショナーのレベルまで育成することを目的としています

内容：

プロフェッショナルな全身マッサージができること、

玄関先でお客様をお迎えしてからお見送りするまで、90分以内に全身マッサージを行うことができること。

プロとしての倫理の知識を示し、ゼロから開業するための基本的な要素を理解していること

- 広告宣伝
- ネットワーキング
- 人前でのプレゼンテーションによる自己宣伝
- 販促資料の作成（名刺、ウェブサイト、ソーシャルメディア、文書コンテンツなど）

生徒の進捗状況の評価方法：

- 講師による授業中の監督
- 生徒間フィードバックによる相互評価
- 講師への評価セッションとフィードバック
- 質疑応答セッションとグループディスカッション
- プログラム終了後に実施される30症例のマッサージセッションからのフィードバック



Double Room at Hortokoni

主な指導方法

講義とデモンストレーション

講師と学生間の口頭でのやり取り、およびペアツーペア（同等の立場に立っての）のディスカッション

質疑応答

セッションとグループディスカッション

講師陣からの評価を受けた30症例のレポート提出

このプログラムは高度に体験的な「ハンズオン」プログラムです。

参加条件

参加登録には、次のことをお勧めします：

- 2日間、または5日間のエサレン®マッサージ入門クラスを修了すること。

もしくは

- コースの前に少なくとも1回、エサレン®マッサージのセッションを受ける。

*上記の条件を満たしていない方でご参加されたい方は、直接ご相談ください。

コース概要

期間：28日間

モジュール1：（2025年7月1日～15日）

モジュール2：（2025年10月27日～11月10日）

言語：トレーニングは英語で行われ、日本語の通訳がつきます。

（モジュール2で英語を母国語とする生徒がいる場合は、通訳がつきます。）

開催場所

ホルトノキ

www.hortonoki.com

沖縄県北部に位置し、那覇空港から高速バスで約2時間

- 相部屋
- 3食付き
- お水、スパークリングウォーター、コーヒー、紅茶、などのドリンク無料
- ランドリー使用代無料（乾燥機付き）

エサレン® プラクティシヨナー認定証の取得

この認定資格を取得するためには、居住地で30人へのマッサージを行い記録すること。セッションの記録方法については、モジュール2で説明します。

コース修了後、エサレン®研究所に150ドルの手数料を支払うと、参加者はエサレン®マッサージ・スクールからエサレン®マッサージ（175時間）のプラクティシヨナーとしての修了証が授与されます。

*注：このコースは入門制限のあるプロフェッショナルのトレーニングです。

コース費用とお申込み

モジュール1 & 2

受講費：770,000円

宿泊会場費：13,200円*28泊

（モジュールごとのお支払いになります）

お申込みは：hello@bodyuniversal.com

ESALEN®

MASSAGE & BODYWORK ASSOCIATION

Trainers

Perry Holloman,
Mika Oishi and
Special Guest
Johanna Holloman

ペリーは1979年以来、カリフォルニア州ビッグサーにあるエサレン®研究所に住み、エサレン®マッサージを教えている。2009年以来、エサレン®マッサージのティーチャートレーニングプログラムを開発し、世界各地でティーチャーのトレーニングを行っている。また、エサレン®のディープ・ボディワーク®プログラムを開発し、プロのボディワーカーに高度なマッサージとボディワークのスキルを教えている。

ミカは日本在住のエサレン®マッサージとディープボディワーク®のティーチャーである。2006年よりペリーのディープボディワーク®を日本にて開催、多数のプロのボディワーカー育成に貢献している。スコットランドのフィンドホーン財団やオランダのマッサージスクールにてエサレン®マッサージを教えている。マッサージの他にもSE（ソマティックエクスペリエンス）のプラクティショナーでもあり、身体と神経系からの統合を目指したトラウマワークにも取り組んでいる。

ヨハンナはドイツ生まれの臨床心理士であり、ダイヤモンド・アプローチ®の指導者である。彼女は国際的にインテグレイティブゲシュタルト・コーチング™、インテグレイティブソマティック・プラクティス™、ディープ・ボディワ®、エサレン・マッサージ®、ヨガを教え、探求、呼吸、動きを通して、体現されたプレゼンスと内面的成長に焦点をあてている。

For More Information Contact:
Phollomanconsulting@gmail.com (English)
hello@bodyuniversal.com (Japanese)

