

自分が積極的に自分の治療（予防も含めて）にかかわること。

そのためには今の自分の身体（の状態）知ること。（意識）
自分の身体の気づきとそれに対する注意力を養うこと。
特に中学生以上。
スポーツでは、指導者も選手の体を知る。

自分の身体に意識を向けている人は治りやすく、そうでない人は治りにくい。

自分が積極的に自分の治療（予防も含めて）にかかわること。

そのためには今の自分の身体（の状態）知ること。（意識）
自分の身体の気づきとそれに対する注意力を養うこと。
特に中学生以上。
スポーツでは、指導者も選手の体を知る。

自分の身体に意識を向けている人は治りやすく、そうでない人は治りにくい。