

筋膜

ほぐすだけで
カラダは見違える！



「日々頑張っている人ほど、筋膜がヨレて硬くなっています」

人生は、筋膜のゆがみとの闘いです！

普段の生活を思い返してみてください。

正しい姿勢で左右のバランスを考え、柔軟性と筋力のバランスを最適な状態に保ち、正しい運動パターンを身につけて、日々生活していますか？おそらくそんな人はいないと思います。

姿勢の非対称性や運動パターンのクセは誰にでもあります。たとえば…

- 足を組むとき、どちらの足を上にするか
- 立っているときの重心はどちらか
- カバンは左右どちらの肩にかけるか
- PC作業中に背中が丸まっていないか
- スマホを見るととき首が前に出ているか
- 寝るときはどちらを向いているか

…など、あげればキリがありません。

利き手、利き足もありますし、よっぽど意識していないと、体をゆがませないで生活することなんて不可能です。

でもだからといって、そのままでもいいわけではありません。体のゆがみは筋膜のゆがみ。筋膜とは、筋肉を包み込んでいる膜のことです。これがゆがんでいるというのは、たとえるなら、ストッキングがよれてシワになっているような状態です。（女性の方は分かると思いますが、これは気持ち悪いですよ。。。）また、アイロンがけのとき、服のシワを伸ばさずにそのままプレスすると、シワが形状記憶されますよね。実は、これが「痛み」になるのです。関節痛や腰痛の原因になっていることもよくあります。



99%の人は体にゆがみがある

だからこそ、ゆがみをなくして
左右のバランスを整えるだけで

あなたの体は変わる！

痛みのない健康的な体になるだけでなく、
見た目にも大きな変化があります。

「背筋がのびて、姿勢が良くなったね」

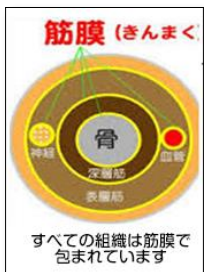
「歩く姿がきれいになったね」

「若くなったみたい」

と周りから言われるようになりますよ！

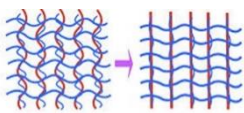


筋膜とは、筋肉だけでなく内臓（心臓、肺、胃など）を覆っている薄い膜です。筋膜がヨレた状態でどんなに効果的なエクササイズをしても、理想的な体にはなれません。場合によっては逆効果になることもあります。正しいアプローチで筋膜をほぐすことで、ねじれや癒着を解消します。それにより骨や筋肉が正しい位置に納まり、本来の動きを取り戻します。この状態にしてからエクササイズを行えば、同じことをしても効果が全然違うのです。



すべての組織は筋膜で包まれています

<ねじれ解消>



「筋膜はがし」はNG！

筋膜のことを正しく理解していないのか、「筋膜はがし」という間違った方法をたまに見かけます。筋膜は、無理にはがしてはいけません。はがすのではなく「解きほぐす」のが正しい方法です。



ZERO



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424
yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

www.yogastudiozero.com

友人とランチ会をするときによく行くホテルビュッフェがあります。池袋にある、メトロポリタンホテルの「クロスダイニング」です。

土、日でも時間制限がなく、ゆっくりおしゃべりが楽しめます。お料理も和洋折衷様々で、デザートも豊富です。私のおすすめは、ローストビーフとエビチリとティラミスです!!

4時間、友人としゃべり続けましたが、それでも時間が足りなかったです(笑)

News & Topics

《スタジオZEROのレッスン》

筋膜ボディメンテナンス

6/12(水) 6/21(金)
10:30~11:45 19:00~20:15

こちらをご持参いただければ

通常¥5,000



¥3,000(税込)

ご予約はお電話かホームページから
お願いいたします