

なぜ、、、 フェイシャルヨガは 腰痛にも効果があるの？



腰痛に悩む人 2770万人

厚生労働省の発表によると、腰痛を持つ人は全国に2770万人もいるそうです。単純計算でも5人に1人。子供の数も含めて5人に1人なので、大人になるといかに多くの人が腰痛に悩まされているかが分かります。しかもそのうち85%が原因不明で、何度も繰り返しているのだそうです。

こんなケアで済ませていませんか？

症状の程度によっても違いがあると思いますが、多くの人はこんなケアで対処しています。

- 市販の薬（飲み薬、シップや塗り薬、サプリメント等）
- ベルトやコルセットを巻く
- 定期的に整体・マッサージに通う
- 病院・接骨院・はり灸
- 自宅でセルフケア（ストレッチや軽い運動、お風呂、マッサージ器、睡眠環境等）

腰の痛みは本当にやっかいです。少しでも早く痛みを抑えるためにこれらのことが必要なのはよくわかります。でも考えてみてください。これらはほとんど、“一時的な対処法”です。根本的な解決にはなっていないのです！

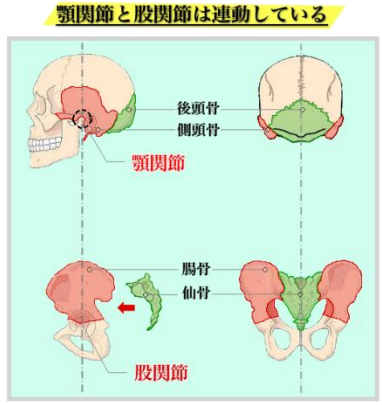
顔と腰はつながっている！



顔と腰：細かくいうと頭蓋骨と骨盤は連動しています。

頭蓋骨の後ろの部分『後頭骨』は反転させると、骨盤の『仙骨』と同じ形をしています。また、頭蓋骨の耳側の骨『側頭骨』は同じく反転させると、骨盤の『腸骨』と同じ形をしています。※サイズは違います。

だから、フェイシャルヨガで顔を調整すると腰まわりも調整されるのです。



薬やマッサージでは、一時的には良くなっても根本的には改善されていきませんよ。痛み↓薬・マッサージ↓痛みが治まる↓効き目がきれる↓痛み↓薬・マッサージ…の繰り返しです。

ここから抜け出すには、体の構造（メカニズム）を理解し、内側から調整するしかありません。骨格を調整し、筋肉を活性化し、歪みをなくすることで、変体に負担のかからない姿勢になれます。ポイントは「自分の力でやる」ということです。整いやマッサージのように他の誰かにやってもらうのではありません。それではいつまでたっても体は変化しません。すぐに元に戻ってしまいます。（人にマッサージしてもらおうのって、すぐ気持ちいいですけどね）

健康面だけではありませんよ。美容の面でも、骨盤の歪みを調整しスタイルアップしたかったら、同じく顔（頭蓋骨）も調整する必要があります。

体は、面白いぐらい色々な部位が連動しています。例えば、お尻がたれていて大きい人は、二重アゴで顔が大きいということが多いのです。

フェイシャルヨガは「小顔&若顔」効果がある！

顔の筋肉も、体と同じで使わなければ衰えます。動かさないと、弱って衰え、たるみ、むくみ、シワの原因に…。動かせば、ハリと弾力がよみがえり、引き締まってきます。血流やリンパの流れも促進するので、肌本来の力を取り戻します。



顔は洋服で隠すことはできません。日丸出しです（笑）。首から下は、体型維持のためにトレーニングなどとして努力しているのに、顔は同じように筋肉を活性化していませんか？高価な化粧品やエステサロンなど、表面的なケアだけに頼っていませんか？顔のパーツも様々な筋肉で支えられています。体と同じように筋肉を活性化し続けることが大切です。

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

フェイシャルヨガは、好き嫌いがはっきり分かれるレッスンです。嫌いな方の理由として、「今さら誰も見てない！」「整形手術でもしない限り無理！」でも考えてみてください。今日のあなたは人生で一番若い♪明日になれば1日老いるのです。今の自分の顔が10年後も変わらず同じだったら嬉しくないですか？フェイシャルヨガは、変わらない自分を目指します。変化ばかりがトレーニングではありません。現状維持を目指すことだって、大いに意味があると思いませんか？

News & Topics

フェイシャルヨガ

8/23(金) 13:30~14:45
 9/21(土) 10:30~11:45

初回体験
 通常 ¥5,000
 ↓
¥3,000 (税込)

詳しい内容やご予約は
 ホームページかお電話で！