

姿勢を変えると上手くいく



綺麗で健康になれる楽な姿勢があります

整体院ゆじゅ
高松 伸裕

悩みの原因・・・

姿勢、原因不明の慢性痛、美容やスタイルで悩んでいませんか？

原因は、小さな頃から知っている
「正しい姿勢」

「正しい姿勢」は綺麗に見えます。しかし、実際には体の負担が大きく、体調やスタイルを壊す原因になっています。

本当の意味で体の良い姿勢は？

- ・体が楽、軽い
- ・健康に良い
- ・美容やスタイルにも良い

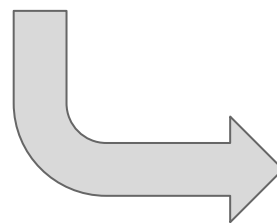
こんな姿勢があれば理想ですね。

一般的に知られている「正しい姿勢」はどうでしょうか？？

「正しい姿勢」は？



- ・胸を張る
- ・背筋を伸ばす
- ・アゴを引く



言い換えると

- ・体幹を固める
- ・緊張感が増す
- ・負担が増える

「正しい姿勢」は体を固く緊張させ、筋肉や関節の負担が増えることから**慢性痛の原因**になっています。

その他にも影響が...

- ・スタイルが崩れる
- ・内臓機能が低下する(冷え・むくみ)
- ・自律神経が乱れる(不眠など)

当院では「正しい姿勢」ではなく、
本当の意味で体によい姿勢をお勧めしています

姿勢について

一般的な「正しい姿勢」は
立っても座っても背筋を伸ばします。

実際にやると
肩は凝り、腰は痛く、何よりきつくて続かない。

(何をもって正しいのか……)

「いつか楽になる」と信じて頑張っても
キツくなる一方ではないでしょうか??

正しい姿勢がきつい理由は？

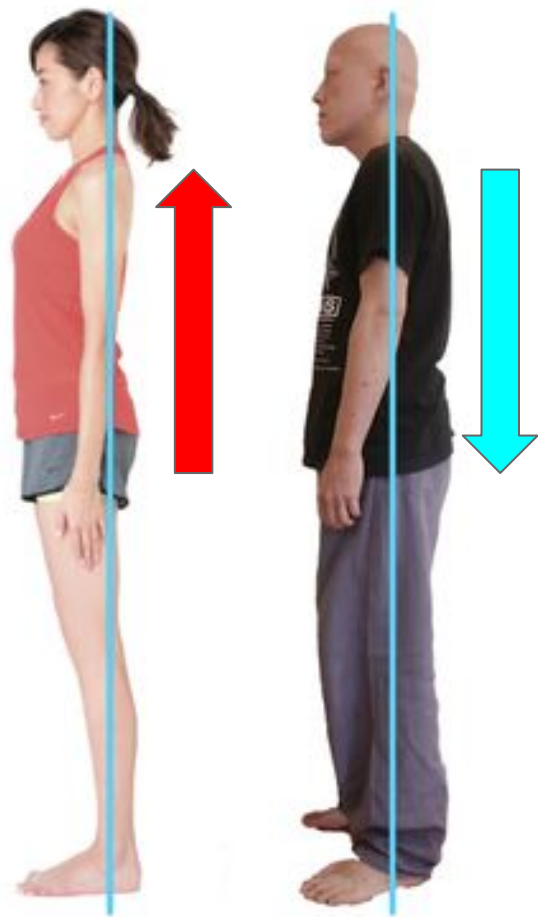


体を上に向かって持ち上げ、
筋肉で体を支える

「筋肉支持」

重力に逆らい、常に緊張状態
になるため、キツくて続かない
んです

理想的な姿勢は？



体を筋肉ではなく、骨格で支える

「骨格支持」

重力に体を任せて最低限の筋肉でバランスを取るため、無駄な緊張がなくなり疲れず楽に過ごせます。

理想的な姿勢 立ち方について



大切なことは
踵(かかと)重心

踵からまっすぐ立ち、
力が抜けることで
背中に綺麗なカーブができる
ことが理想です。

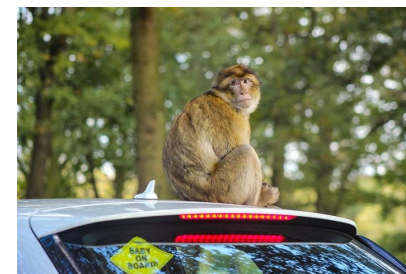
伸ばさなくても綺麗に立てます。
つま先重心は外反母趾や扁平足の原因です。

理想の姿勢 座り方について

頑張って伸ばさず、
楽することが重要



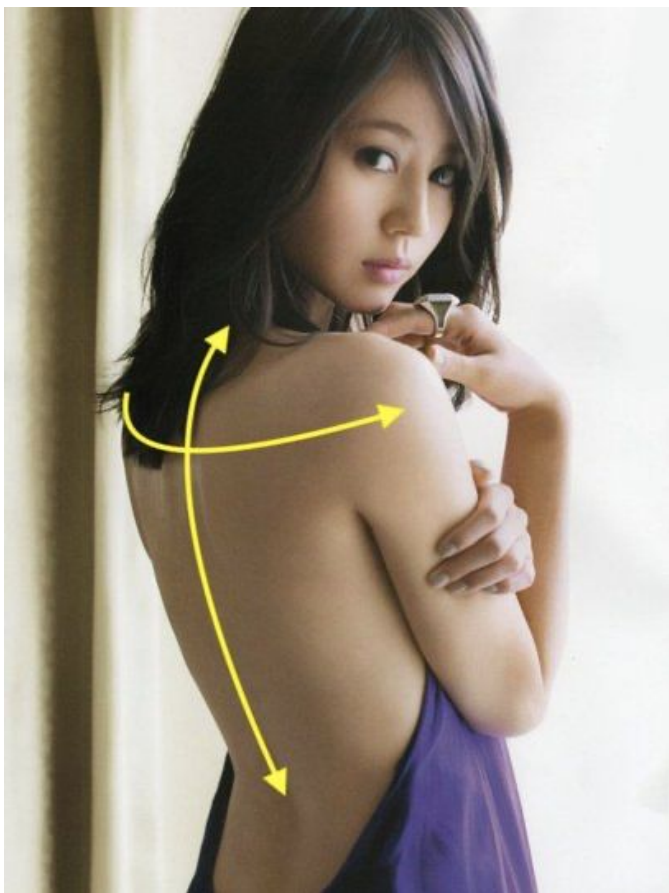
動物もそうですよね？



他にもポイントがありますが
「脱力して座る」
ことがポイントです。

意外だと思えますが、この**楽な姿勢**が
健康&スタイル改善につながります。

美容・スタイルに関するポイント

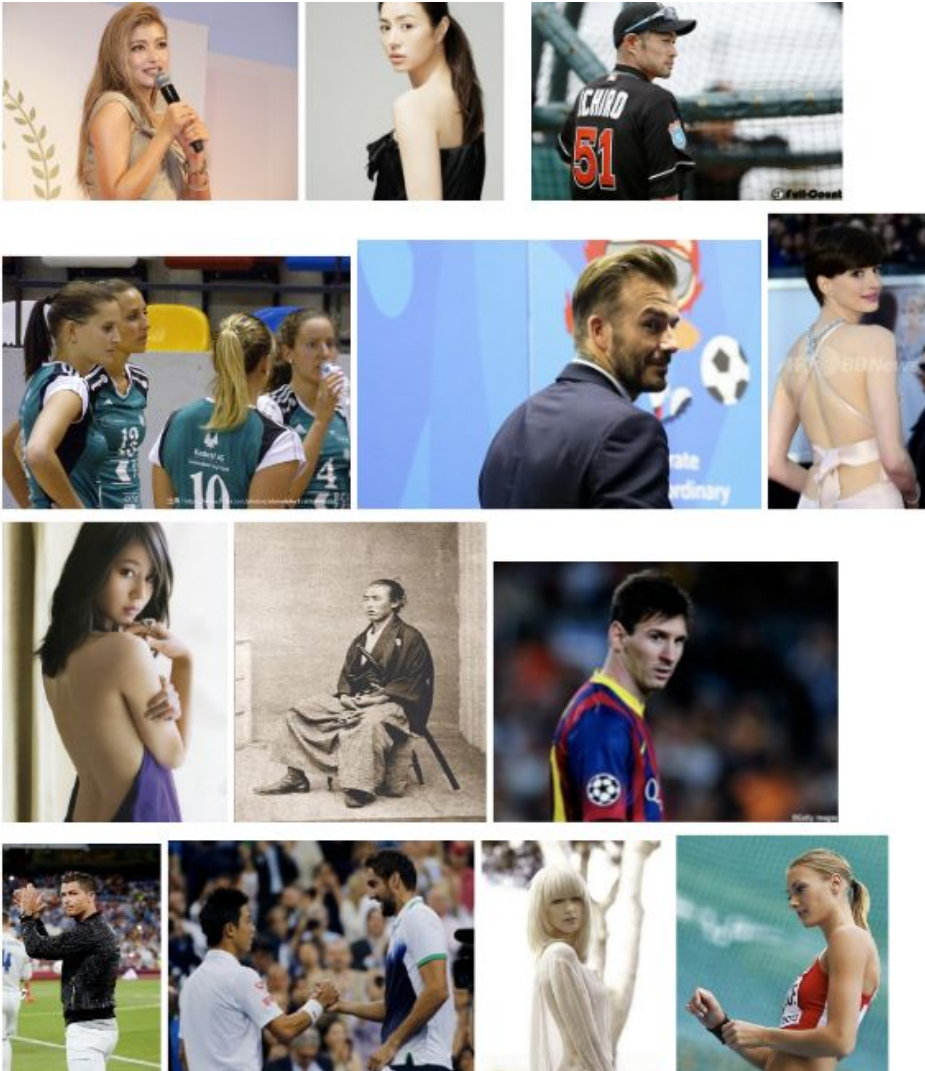


最も重要なことは
「背中の丸み」

綺麗な女優やスポーツ選手は
背中が丸いんです

信じられないですよね。

美容・スタイルに関するポイント

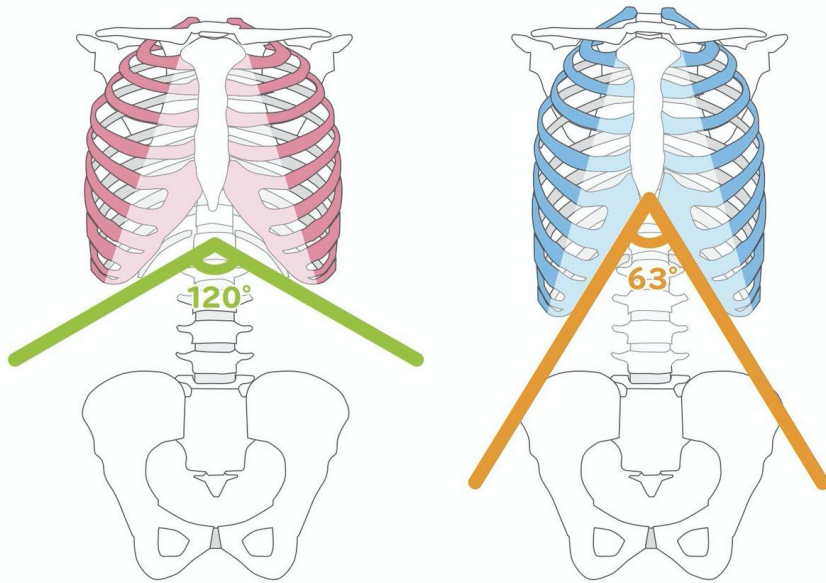


女性も男性も
女優もスポーツ選手も
背中が丸く
肩も巻いて

背筋を伸ばしてない
胸を張っていない

とても自然な感じですよ

美容・スタイルに関するポイント



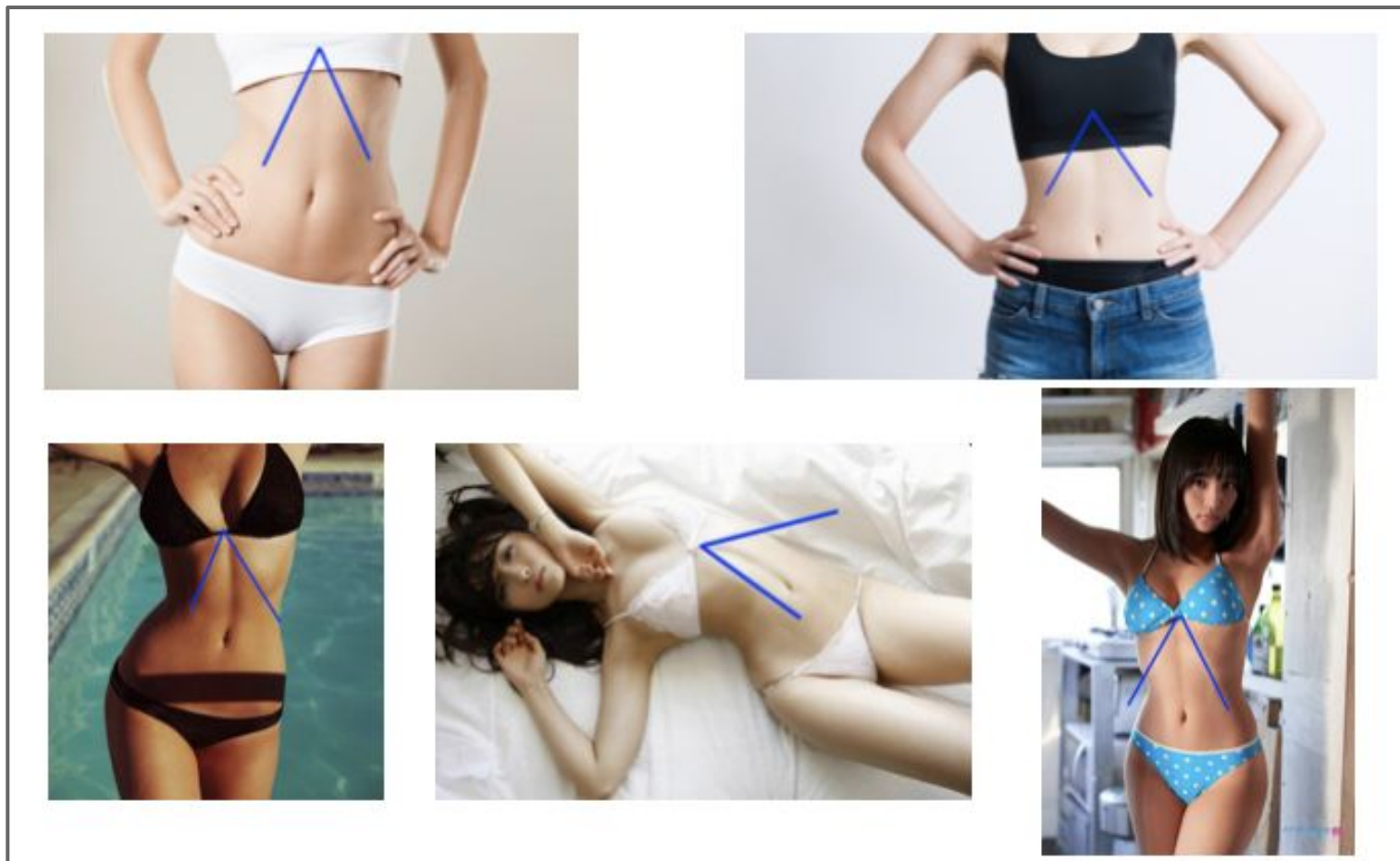
【重要なポイント】

背中を丸め、
巻き肩になると

アンダーバストが細くなり
ウエストがくびれます。

健康面、美容面のポイントで
アンチエイジングになります！

美容・スタイルに関するポイント



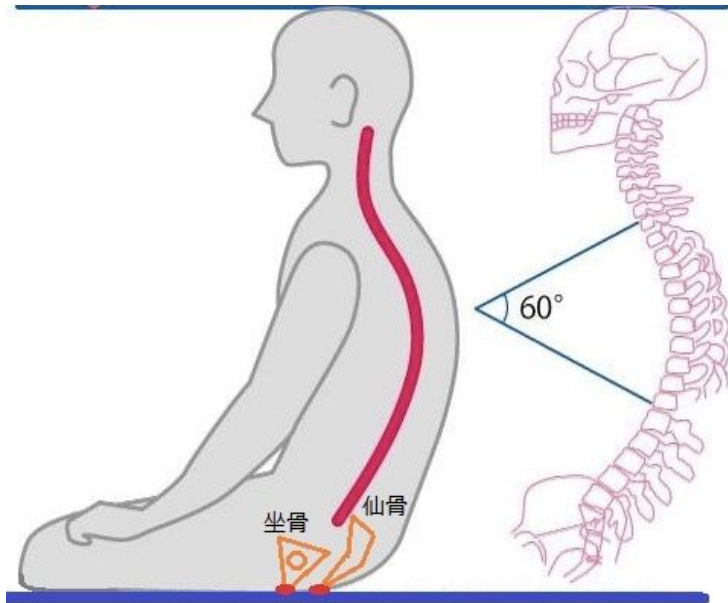
**ウエストの細い人は
アンダーバストが締まっています**

美容・スタイルに関するポイント



**アンダーバストが締まると、バストアップなど
全体的にメリハリもつき、スタイル改善します。**

姿勢改善のポイント



姿勢改善、
アンダーバストを絞める

そのポイントは
「背中を丸めて過ごす」こと。



体操やダンスで伸ばして
そうな方も日常ではリ
ラックスして過ごしてます
♪

その他の効果など

その他にも

- ・肩こり、首こり
 - ・背中痛み
 - ・腰痛
 - ・顔のむくみ、小顔
 - ・ぽっこりお腹
 - ・ヒップアップ
 - ・太腿の前張り
- などにも効果があります。

リラックスして過ごすことで体は変わる

筋トレやストレッチを無理にがんばらなくても
リラックスして楽に過ごすことで
健康にも綺麗にもなっていく方法があります。

姿勢は長年かけて作り上げた習慣です。

これから少しずつでもリラックスして過ごせるように新しい姿勢を
取り入れて、新しい習慣を作っていきましょう。

そのために、まずは楽に座ることからはじめてみませんか？

ウエストを細くする方法をプレゼント！

■LINE登録で無料プレゼント中！

下記URLまたはQRコードよりLINE登録にて
「ウエストを細くする動画」を
無料プレゼント中です！

<https://lin.ee/Cxhjak4>



慢性痛や姿勢でお悩みの方に

■リラックスできる体づくりはじめませんか？

整体では体を細くすることでスタイルの改善をしつつ、リラックスして楽に過ごせる体を作っていきます。

慢性痛でお悩みの方、スタイル改善したい方のサポートを行っています。

お気軽にご予約・ご相談ください。

WEB予約はこちら

https://resast.jp/page/reserve_form/8145

TEL 0120-992-194

E-mail seitai.yoga.yuju@reservestock.jp



QRickit