

「骨ストレッチ」が大切にしていること

「答えは自分の體(からだ)が知っている」

「體(からだ)が喜んでいるか」

「體(からだ)の声を聴く」

講習会では、体操で基本的な骨ストレッチ方法を、ほぐしでは、より効果的に骨の動きを出すための手法をお伝えしていきます。

体操とほぐしで、カチンコチンのからだがゆるみ、「笑顔」があふれてきます。

自分の本来の體を思い出しましょう！

そして、腕、一生懸命振ってませんか？ランニング初級には、悩みを抱えたランナーがやっとの思いでこの『骨ストレッチ』に辿りついて来られますよ。

みなさん、「だって、そう習ったんで一生懸命振ってましたけど…」とおっしゃいますので、試しに今まで通りに腕を振ってもらおうと、疲れるのなんの～

一生懸命になればなるほど疲れてしまっています。

そして『骨ストレッチ・ランニング』で簡単に、ラク～に改善出来ます。

そうすると、あまりにビックリでみなさん、「なんで?! なんで?!」という風に脳ミソに理解を求められます。

カラダで感じて頂くのが何より一番ですが、本の中ではボルト選手等を例に挙げていますが、その他にも「あのマラソントップだった選手がなぜ記録が伸びなかったのか?」、「あの名選手はなぜ強かったのか?」といった内容にみなさん興味深々。

実際にカラダを動かす実技と共に、アタマでも納得されますので、スーッと腑に落ちていくのではないのでしょうか?

こういったお話も『骨ストレッチ』講習会の醍醐味です!

疑問があったら、遠慮せずに聞いてみて下さい。

時間のある限りお答えしておりますし、シェアすべき内容はみなさんと共有させて頂いております。

ほんの“小さな差”がドンドン“大きな差”になって行きます。

骨ストレッチも進化しています! 新しい體で人生楽しみましょう!!

対象者 :中学生以上

- ★ 走りを極めたい!
- ★ けがを予防したい!
- ★ けがから復帰して、新たな体を手に入れたい!
- ★ 思わず走りたくなる体を手に入れたい!
- ★ おなかぼっこりだけどつらい腹筋はしたくない!
- ★ 介護予防のために何かを始めたい!

10代～70代の皆様に受講いただいております。

★ ★お問合せ・お申し込み honestretch.fukui@gmail.com 090-8966-8196 高橋まで