

身体の**バランス**を整えると **ストレス**が消える?!



バランス体操を体験している所。初心者でもきつくないが効果は抜群。体験してみないとこの効果はわかりませんよ!



「アレツ!! 腰痛が治ってる!」

—先生、先週やったボディーバランス体操、ちょっとビックリしたんですけど、**ボク、腰痛治ってしまいました。**

深井 そうですか、良かった。(笑) 全身のバランスを取ってあげれば、**体の痛みはほとんど治るんですよ。**

現代社会は日常生活が便利になって、身体を動かす方向や種類が限定されてきてしまってるんです。人間の自然な動きが出来てない。そうすると筋肉のバランスがどんどん狂ってくるんですね。それをボディーバランス体操で修正する。なので、少なくとも1週間に2回はやってもらいたいです。**明らかに効果を実感出来るはず**です。この体操は医療現場の意見やアイデアを吸収しながら私の独自の身体解釈を盛り込んで作ったメソッドなんですね。それほどキツくないし、**誰でも出来ます。**

—先生の主宰されている『快風院』はこのボディーバランス体操、ストレッチ気功、太極拳、剣術というメニューがありますが、これらはどういう関連性を持っているのでしょうか?

深井 まず身体の歪みをとること。身体のバランスを取ると精神的ストレスが軽減し、解消してしまう事もあります。ストレスから解放されると日常の正しい飲食にも気付いていただけれると思いますよ。**結局、暴飲暴食ってストレスから発生しているんですね。** 太極拳、剣術は武術・武道の分野でありますから、強さを追求する面も持っていますが、その根本は身体操作と意識の鍛錬にあります。**それは身体のコアの部分にダイレクトな変化を与える最良の道でもあるんですね。** 快風院が行うこれら4つのレッスン・稽古メニューは結局、人間が本当の意味で健康になる、そして様々なストレスに耐性を持つ強い人間になるということに対するアプローチです。**最終目標は同じなんです。** 一度体験してもらえれば分かると思うんですが、私のレッスンはウェイトトレーニングや各種スポーツトレーニングのように直接的、劇的な刺激を与えるものじゃないんで、そういうハード系のトレーニングをされている人からすると拍子抜けするかもしれません、ひとこと言っと、**外の筋肉よりも、内の筋肉に対しての鍛錬**にテーマを置いてるんですね。どんなに高年齢になっても筋肉は鍛えられます。内筋を鍛えることは身体の根本を鍛えることですから、**健康の第一歩**です。怪我もしにくくなります。

—話をうかがって、ますます先生のレッスンに興味が湧いてきました。定期的に通いますので、どうかよろしくお願いいたします!

深井 はい、頑張ってくださいね!

『快風院』では初回レッスン無料です

身体の不調、心の不調は悩んだり、我慢する必要はないです!
この機会にぜひご体験下さい!
快風院はあなたの心に快い風を吹かせます!

お問い合わせ先 オルタナスタジオ事務局
☎03-5342-5080(平日11時から18時まで)
Email info@alterna-vision.com

「外の筋肉よりも、内の筋肉に対しての鍛錬」