

痛み解消メソッド



エゴスキュー通信

こんにちは！

エゴスキュー・ジャパンの水島です。今年は全国的に2週間くらい早く梅雨明けをして暑い夏が始まりましたが、お元気でお過ごしですか？ 筋肉にとってとても大事なお水をしっかり飲んで、コツコツとエクササイズを続けて、爽やかな夏を元気にお過ごしくださいね。

新刊発売のお知らせ

エゴスキューの新刊本『腰の激痛・しびれが消える！奇跡のエゴスキュー体操』が発売され、おかげさまでインターネット書店Amazonなどでは発売早々在庫切れとなり、多くの方に手にとって頂いているようで、本当にありがたいことだと感謝しています。大きな誌面にたくさんのカラー写真やイラストが載っていて、初めての方でも見やすく、とても分かりやすいところが人気の秘密です。

下記では発売開始からお寄せいただいた感想をご紹介します。



カンタンで見やすい！

大判のA4サイズで見やすく、64ページのフルカラーで写真も豊富。痛み解消メソッド「エゴスキュー」が宝島社よりムック本として発売されました。価格は780円。腰痛の解消法はもちろん、姿勢のゆがみの見方とその解消法も解説しています。健康で美しい理想姿勢を手に入れた方は必見です。

初めての方にも、とても分かりやすい



川崎市 SS様

メルマガでお知らせ頂いて、早速購入しました。この内容は、初めての方にもとても分かりやすいですね。私は整体の勉強をしているので、エゴスキューが良いことはわかりますが、まったく知らない方にお伝えるのにも、この本は適していると思います。

高齢の母にも分かりやすい本



広島県 TT様

本が届いたので、さっそく母にプレゼントしたところ前の本よりもっと分かりやすく、取っ付きやすいのでさっそく読んで、やり始めたそうです。良い本であっても、行動につながらない本は意味がありません。すぐに行動を起こしたくなる本なんてとても画期的で私まで嬉しくなりました！！

まるで再生するかのように変形性股関節症が半年前のレントゲン写真と明らかに違う！

臼蓋形成不全による「変形性股関節症」（左足）と診断され9年目。2年前位からは痛みも強くなり、痛み止の薬がないと不安な毎日でした。医者からは当然、手術を勧められておりました。



そろそろ、手術も仕方ないか？と諦めかけた時、「股関節」の特集記事が載ってる健康雑誌「安心」を購入。体験談で佐藤幸子さんの「20年間杖の生活から、走れるように…」に衝撃を受けました。手術をやらずに良くなる方法があるのなら、自分も試してみたい。何の迷いもなく個人セラピー申し込みました。2012年6月、エゴスキュー体操との出会いです。セラピストの方の「走れるようになるまで頑張りましょう」の言葉に勇気づけられました。

運動らしい事は何もやってなかったので、簡単な動作でもプルプル震えたりしましたが、繰り返し続けていく中で刺すような痛みから、筋肉痛のような痛みが変わっていくのが良く分かりました。

一喜一憂しながらも8回コースを終了し、でも、まだ不安が残るためメンテナンスコースをお願いした矢先、私の身体の内側では劇的変化が起きてました。2月に整形外科受診した際のレントゲン写真が、半年前の昨年8月に撮影した物と明らかに違っていたのです。先生からは「どこかで手術したの？」「不思議だね」って。潰れかかった私の股関節が、まるで再生するかのように付け根の部分にうっすら隙間が出来ていたのです。「エゴスキューってすごい」を実感した瞬間でした。



この体験は、今後体操を続けるにあたり、自分自身大きな励みとなりました。焦らずゆっくり！走れる股関節取り戻せるよう頑張ります。

(川崎市 後藤由紀子様 57歳)

ファンクションランのイベント、6月に開催しました。

東京と名古屋、合わせて150名近い方がファンクションラン・イベントに参加してさわやかな汗を流しました。

ファンクションランって？

エゴスキュー独特の歩くよりもゆっくり走るランニングです。全身がリラックスし、体中の機能がアップしていきます。

いつやったらいいの？

夏の暑い季節は、朝とか夕方比較的涼しい時間帯に、15～30分くらいできると、かなり体が変わりますよ。



- ★頂いた感想はこちら⇒ ◆やった直後は程よい疲れがありましたが体全体が軽くなりました。(黒岩理智子様)
◆肩甲骨周りがとても楽になりました。ある男性は慢性的な腰痛が軽くなったそうです。(佐藤慎一郎様)
◆腰、肩の緊張感がとれ、特に肩こりにはいいと思います。(安達昌裕様) ◆予想以上に楽しくて、とても40分も走れるかと思いましたが、意外と楽に走れました。そして熟睡できるようになりました。(香川満様)

※次回は秋頃に開催したいと思います。よかったらご参加くださいね！

エゴスキュー通信編集部

〒461-0001 愛知県名古屋市東区泉1-22-29 ストックビル久屋3F 株式会社エゴスキュー・ジャパン内
TEL : 052-961-3150 FAX : 052-961-3152 URL : <http://egoscuejapan.com/> E-mail : info@egoscuejapan.com

