



オンラインで『ブライアン特別セミナー2020』を開催しました!

約400名
参加申込

セミナーの中で、ブライアンによるオンラインセラピーも実施。その結果は・・・?

緊急事態宣言明けの日本をより明るく元気にするために、エゴスキューのアメリカNO.1セラピストのブライアンが一肌脱いでくれ、6月27日(土)に急遽セミナーが開催されました!

このセミナーでは、エゴスキューについての体験型の講義のあとで「個人セラピー」も実施。アメリカからブライアンがパソコンの画面越しに、日本のクライアントさん(50代、左股関節と左ひざにレベル3※の痛みあり)の姿勢やお体の状態を確認し、エクササイズを提案。

そしてエクササイズを行うと・・・☆彡



なんと!魔法をかけたかのようにその場で姿勢が改善し、股関節とひざの痛みが全く無い状態に!!

※痛みが無い時は「レベル0」、我慢できないほどの痛みがある状態を「レベル10」とした時の、今の痛みのレベル。

いまの自分の体の状態(ゆがみ)に合わせて、エクササイズを行うことで、 体のゆがみを整え、痛みや不調を解消へと導くことができるのが“エゴスキュー”!!

ご自身の体の状態にあわせた、オーダーメイドの体操メニューを実践してお体を改善したい方は、「個人セラピー」をご受講ください。東京・名古屋・大阪スタジオまたはオンライン(Zoom)でもご受講いただけます♪

詳しくは ▶▶ <https://egoscuejapan.com/course/therapy/>

ファンクションラン & パッチフィットネスの集い

in名古屋

6月21日(日)に、エゴスキューのイベントを開催しました。



梅雨入り後まもなくの開催でしたが、連日の雨予報が一転、当日は晴天♪心地よい気候のなか、無事開催することができました。

このイベントでは、なんと準備体操からクールダウンまでエゴスキュー尽くし♪

エゴスキューが初めての小さなお子様からエゴスキューの資格を持っているベテランの方まで、多くの方にご参加いただき、みなさんと一緒に楽しく体を動かして、全身の筋肉に良い刺激を注入!(*^▽^*)

ゆ〜っくり走る『ファンクションラン』と、飛んだり・棒の下をくぐったり、全身の筋肉を使う動きを行った『パッチフィットネス』。

「個人セラピー」や「グループ講習」などで学べる体操とは異なる、エゴスキューの“もうひとつのプログラム”。楽しく体を動かすことで自然と全身の機能を目覚めさせることができるのです♪

イベント後には「楽しかった〜」「腰がシャキッとした」「痛みがとれた」「体を動かしたあとの方が元気になった」など嬉しいお声をたくさんいただきました♪

次回は、9月に東京で開催します!ご興味がおあり方は、ぜひご参加ください♪♪

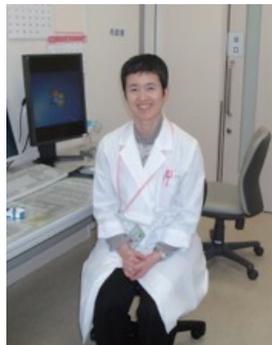
詳しくは ▶▶ <https://egoscuejapan.com/frp/>

とって おき エ ゴ ス キ ュ ー 体 験 談

エゴスキューで股関節の改善だけでなく、観察力や注意力も高まり、視力までよくなることを実感!

～毎日、一日のどこかで時間を作って体操をすることの大切さを痛感～

橋山 稔子さん(医師(婦人科)、55歳、岐阜県)



私がエゴスキューに出会ったのは、今から10年以上前のこと。ネット検索で見つけ、やってみようと思ったのが始まりです。股関節の臼蓋形成不全(きゅうがいけいせいふぜん)があり、大学生の頃から徐々に悪化。その後、股関節に痛みを抱えていました。

以前に整体に通っていたこともありますが、一時的には楽になります。でも、また痛みがおきるようになるので「この整体師さんが亡くなったら、自分はどうなるんだろう?他人任せでない、自分で治せる方法は無いのだろうか」と考えるように。

さらに、整形外科では「痛みが我慢できなくなったら手術しましょう。それまでは普通に暮らしていいですよ。」と。自分の気持ちとしては「いやいや、この痛みや辛さを手術ではなく体を動かす方法(リハビリなど)で治るようにして欲しいんだけど・・・」と思い、受診することが体の状態確認にはなっても、状態をよくする方法ではないと考えるようになりました。

自分の体は、数年前から数十年かけてゆがみまくっていたと思います。しかし、エゴスキューを始めてから最初の数年間は、家事や仕事で時間を作ることができず体操をやったりやらなかったり。当然体の状態は良くなりませんどころか年を重ねることでどんどん悪くなっていきました。それでも、エゴスキューの理論や理屈は体に良いものだと心から信じる気持ちがあったので、普段いい加減にしか取り組めてなくても「個人セラピー」を受け続けていました。

エゴスキューをほぼ毎日30～90分行うようになったのはここ2年間ほど。50歳を過ぎてからですが、半年くらい

で効果を実感できました。痛みや突っ張りや硬さを感じる体操であればあるほど、しばらく続けているうちに凝り固まっていた関節が緩み動き始める合図のように、体操中にバキッ!とかコキッ!とかいう音を立てながら関節が動くことを感じられるようになりました。

股関節の臼蓋形成不全に関しては病院通いをしていないのでわかりませんが、最近では動きが悪かった股関節の動きが少しずつ回復してスムーズに動けるようになってきたことを感じています。セラピストの方にも「確かに動くようになっていて!すごい!」と褒められるとまた更に頑張るモチベーションにもなっています。

そして体操のタワーは、股関節の動きをよくするのに良いだけでなく、片足30分ずつ行うことで脳の働きもクリアーで活発になり、小さめの文字までくっきりはつきり見えるように。



人間の体は日々の活動でゆがみ、痛みが起きると考えます。それを正して痛みを軽減するには、毎日どこかに時間を作って姿勢を正す体操が有効です。こうして現実に自分の体がより良く動くようになり、日常生活でより観察力や注意力が高まり、視力までよくなるので、もうエゴスキューをやめることができません。

今は、年を重ねた後にきつと「40～50代が最も体がゆがんでいた。60～70代の方がより姿勢が良くなってスムーズに歩けるようになったのよ」と言えるのだと信じています。

あなたの痛み解消についてのご相談や、ご質問などがありましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

一人でも多くの方がますます元気になれることをいつも応援しています!

スタジオ情報 営業時間: 午前10時～18時 定休日: 火曜日 ※事前にご予約のうえお越しください。

東京セラピー・スタジオ

名古屋セラピー・スタジオ

大阪セラピー・スタジオ

TEL 03-6456-4445

TEL 052-961-3150

TEL 06-6155-8690

〒141-0021

〒461-0001

〒564-0028

東京都品川区上大崎3-11-1

愛知県名古屋市東区泉1-22-29

大阪府吹田市昭和町1-1

ハウス花房山301

ストークビル久屋3F

アイワステーションビル901

※JR山手線 / 東急目黒線 / 都営三田線 / 東京メトロ南北線 目黒駅より 徒歩5分

※地下鉄桜通線 久屋大通駅 1B出口より徒歩2分

※JR京都線 吹田駅 東出口 南口徒歩1分