からだをいためない身体動作を学びませんか？

からだにやさしい動作とは？

昔の人は機械などに頼ることなく自分のからだを合理的に操作することによって現代からは考えられないようなパフォーマンスで作業、動作を行っていました

例えば 60kg の米俵を 5 俵かつぐ女性や江戸と京の間を 2 日半で走る飛脚がいたり、旅行（お伊勢参りなど）では一般の人も毎日 50km 程度は普通に歩いていたそうです
この驚異的なパフォーマンスを身に付けたいと思う人は少なくないのではないでしょうか

現代人の多くは様々な動作のときに筋肉を使い力によって作業をしようとしますこのような動作は非常にロスが大きく、筋肉や関節に負担がかかり関節痛や腰痛の原因になることもあります

トップアスリートの多くはこういった力任せで動作している人はあまりいません

骨を動かすことを中心とした全身を一つに使う動作をしている人が多いのです
（ただし本人は意識的にしているわけではないかも知れません）
パフォーマンスを向上させていった結果、自然にからだが一番合理的な動きになったのではないしょうか

あなたもからだにやさしい合理的な身体動作を身につけてみませんか

こんな方に・・・・
基本的にはすべての人が対象ですが
スポーツでは障害の予防やパフォーマンスの向上
日常生活では負担による痛みやコリなどの改善
特に女性には、姿勢やスタイルを美しく

といった目的におすすめです！

からだにやさしい動作　講習会

突発的な怪我や病気は別としてそれ以外の様々な症状は基本的に日々の暮らしの中での動作によってかかる負担が體（からだ）を痛める原因となることが多いです
體を設計通りに動かす(Operating as Designed)ことを理想とした「力感のない動作」を全体のテーマとして目からウロコの動作法（イメージで體はこんなに変わる）を稽古していきます

骨や筋肉は年を取るごとにだんだん衰えてきます
また関節などのうごきも同様に衰えていきます
ところが神経機能は衰えが少なく使い方によっては向上していきます
負担の少ない動作は體の故障を防ぎ、緊張を解きリラックス状態をつくり、普段と違う體の使い方やいつも使っていない箇所を動かすことで脳や神経系を活性化して機能を向上させることが出来ます
そういった動作を稽古して年令を重ねても自分のしたいことができる體を作っていきましょう

日常動作で困っていることや疑問などでもリクエストしていただければできるだけお答えしていこうと思います

また施術者としての経験を活かし傷めない體の使い方、個人個人の負担のかかっている箇所や改善法などもアドバイスできればと思っています
みんなで體にやさしい動作の達人を目指しましょう

講師　：　豪州公認カイロプラクティック理学士　武智義雄

参加費：　5,000 円

場所　：　大阪市内の区民センター

開催　：　奇数月の休日

申込み、詳細はエイル カイロプラクティック オフィス web サイトから

https://eir-chiropractic.com/spot.html