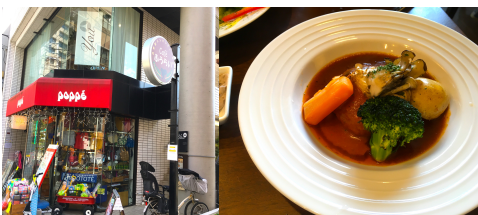


Best Life通信5月号

新緑が気持ちの良い季節になりましたね。

【オススメのランチ!】



実は荻窪スタジオから徒歩2分くらいのところに紹介したいお店があります!カフェふうらいさん。ボクは月に1回くらい行くんですけど、自家製パンも美味しいし、何と言っても野菜が盛り沢山のメニューなんで嬉しいんです。(写真はハンバーグですけどね。笑)勿論、ハンバーグもオススメです!お昼に迷ったら行ってみてくださいね。



【つぶやき】

6月22日-24日。台湾の台北で出版記念講演、イベントが決まりました!ボクも行ってきまーす!背骨コンディショニングが世界に広がる第一歩!

■ ゆうたは色々出来るように!



こんにちは。いつもご愛顧頂きありがとうございます。このニュースレターも17号目になりました!と、TOP写真は恒例の息子ネタ。(笑)実は最近急速に成長しまして、(身体のサイズは少し落ち着きました)車を運転してみたり、馬に乗ってみたり、ボールをついたり、ハッと気付くと登ってたり。(笑)いやいや目が離せない感じに。(スイカも食べれました!)言葉も明確に「パパ〜」って言うので、デレっと鼻の下が伸びている今日この頃です。(笑)こうして順調に育てられていることに感謝しつつ、また皆さんの健康の為に日々精進していこうと思ってます。それでは今月もどうぞ宜しくお願い致します!^o^



【5/27は背骨の日!】

背骨の日イベント
 2018.5.27(日)9:30~12:00(入場9:15)
 鷺宮区民活動センター分室 (白鷺1丁目)
※背骨コンディショニングサークルの活動の一環です

腰痛 肩こり ひざ痛 股関節痛 狭窄症 めまい

背骨コンディショニングを体感してください!
 ~誰でも出来る簡単な体操で改善している方多数!~

住所: 中野区白鷺1-4-27(鷺ノ宮駅より徒歩8分)
 料金: 無料
 内容: 9:30-11:00 グループレッスン、11:00-矯正体験
 申込み: 高橋 090-1463-5797 best_life0322@icloud.com
※参加条件: うつ伏せ、仰向けができる方

今、あなたが抱えている不調は背骨の歪みが原因の可能性があり
 ます。「年のせい」「手術しかない」と言われがたまらなくなっている方は、この背骨コンディショニングを是非試してみてください。
 背骨の歪みは、背骨の歪みを矯正して簡単な体操で改善できます。
 このイベントではその方法をお伝えいたします!

担当: 背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト 高橋 晃史

この前の4月号にも書きましたけど、5月27日は「背骨の日」です。体操と矯正をします。場所は、中野区の鷺ノ宮駅から少し歩いたところの(バス使ってもいいかもです)区民センター分室。分室なので間違わないようにしてくださいね。申し込みは、事前にボクの方に連絡くださいね。持ち物がチラシには書いていなかったんですけど、「マットか大きめのバスタオル」「長めのタオル」「水分」となります。内容は、90分のレッスンと矯正体験やります。お知り合いで中野区の方がいらっしゃれば是非教えてあげてくださいね。



記事: 高橋 晃史

■初のパーソナル講座が無事終了



先月の4/15、荻窪区民センターにて背骨コンディショニングのパーソナル講座の試験が開催されました。ボク主催の講座だったのですが、東京、長野、静岡、新潟と遠くから約4ヶ月間「背骨の指導者」としての学びを深めていくことが出来ました。これでまた各地で個別の症状にあった処方出来る指導者が増えたことはとても嬉しく思います!また今回は積極的に質問がバンバン出る探究心が強い受講生が多かったのでボクにとっても素晴らしい勉強ができたと思います1ちなみにこのことはブログにも書いていますので、「背骨 高橋」で検索してみてくださいね。

■身体作りのコツ

前回の4月号では、「緩める」を書きましたね。なので今回のテーマは「矯正」について。背骨は、尾骨、仙骨、腰椎、胸椎、頸椎と26個の椎骨で出来ていてパターンもあるのですが一番多いのが「後ろのズレ」です。仙骨が後ろにズレ上に乗っている腰椎~頸椎まで後ろにズレてくるんです。(仙骨の代償姿勢って言います)それが傍目に分かるくらいだと猫背と言われます。なので、「矯正」は、基本的に「後ろに出ている骨を中に引っ込めよう」という意識がより効果を出します。具体的には仙骨や頸椎をセルフ矯正している時は何となくいいので「頭の中で骨を想像しながら」行うことも有効です。更になるべく緩める体操で関節を事前に緩めてから矯正するとよりGOODです!特に不調が強い時は矯正できるととても楽になると思います。矯正して痛みが出る箇所は力を弱くしたり回数を調整してみてくださいね。それでは今月も身体作りコツコツ骨骨いきましょうね。(ノノノノ)

(HP) <http://takahashi.sebone-t.com>