

《オーダーメイドヨガプログラム事例① M 様》

特に大きな問題や歪みはみられなかったものの、子育ての授乳期や抱っこの時期によく見られる、肩が前に入り込む、巻き肩（肩が前のめり）傾向がほんの少しと反り膝が原因で膝下0脚であることが判明。



AFTER

BEFORE

①巻き肩矯正→肩甲骨周辺と胸筋をしなやかに。

胸を開く動きを行う。

→結果、胸が開き、

寝た状態で肩とひじが以前より

床につくようになった。



②膝下0脚矯正→反り膝の原因は、腿の筋力不足、

腿の前と内側の内転筋を鍛える動きを取り入れた

→結果、ご本人様の普段の意識もあったと思うが、

膝下0脚が随分と改善された。

《オーダーメイドヨガプログラム事例② Y 様》



①右肩上がり＆巻き肩の状態、左右アンバランス

→骨盤矯正ポーズ、左右非対称のポーズで調整

結果→左右差はおおむね改善された。

まだ若干の左右差と肩の前のめりが気になるが

地道にプログラムを続けることで改善が期待される。

《オーダーメイドプログラムの流れ》

①カウンセリング＆分析（約90分）

約1週間～2週間後

②分析結果フィードバック＆

オリジナルプログラム実践（90分）

約1～2週間後（この間ご自宅で毎日最低10分実践）

③オリジナルプログラム実践（60分）

約1～2週間後（この間ご自宅で毎日最低10分実践）

④オリジナルプログラム実践（60分）

約1～2週間後（この間ご自宅で毎日最低10分実践）

⑤オリジナルプログラム実践＆検証（90分）

約2週間後

⑥検証分析結果フィードバック（60分）

《オーダーメイドヨガプログラム料金》

35,000 円（消費税込）

※右記のプログラムすべてと自宅でできる

オリジナルショートプログラム DVD 付

※病院や整体など専門の治療が必要な方は

専門家の指導の下で治療を済ませてご参加ください。