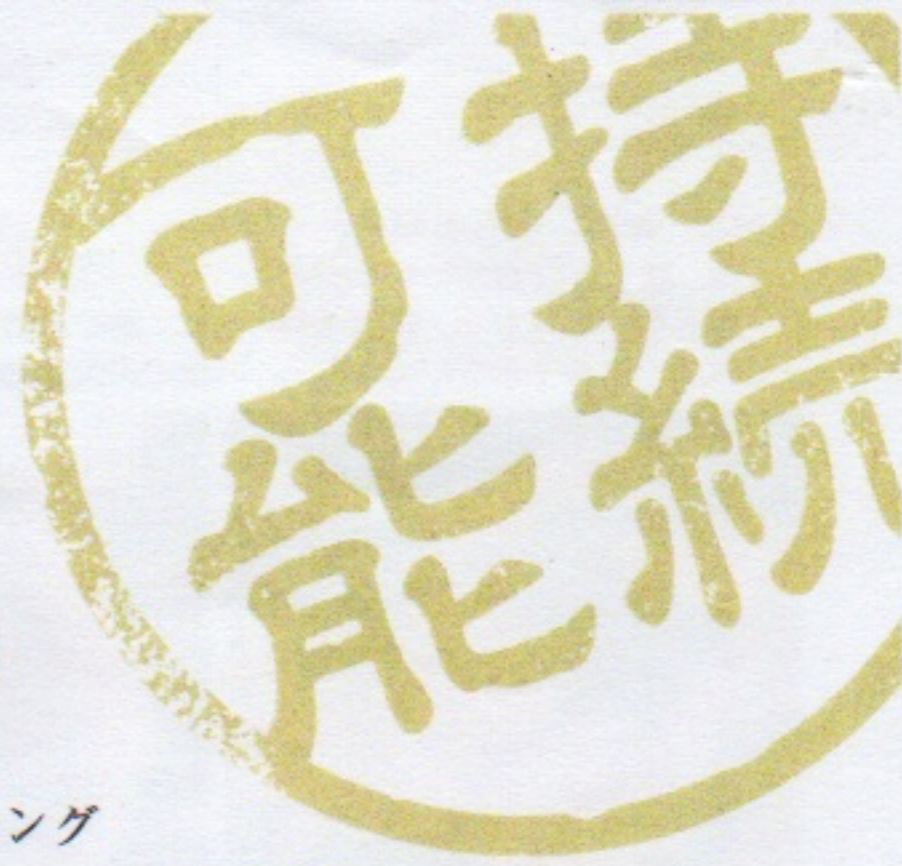


Part 1 からだを楽にするには？

筋膜をゆるめる



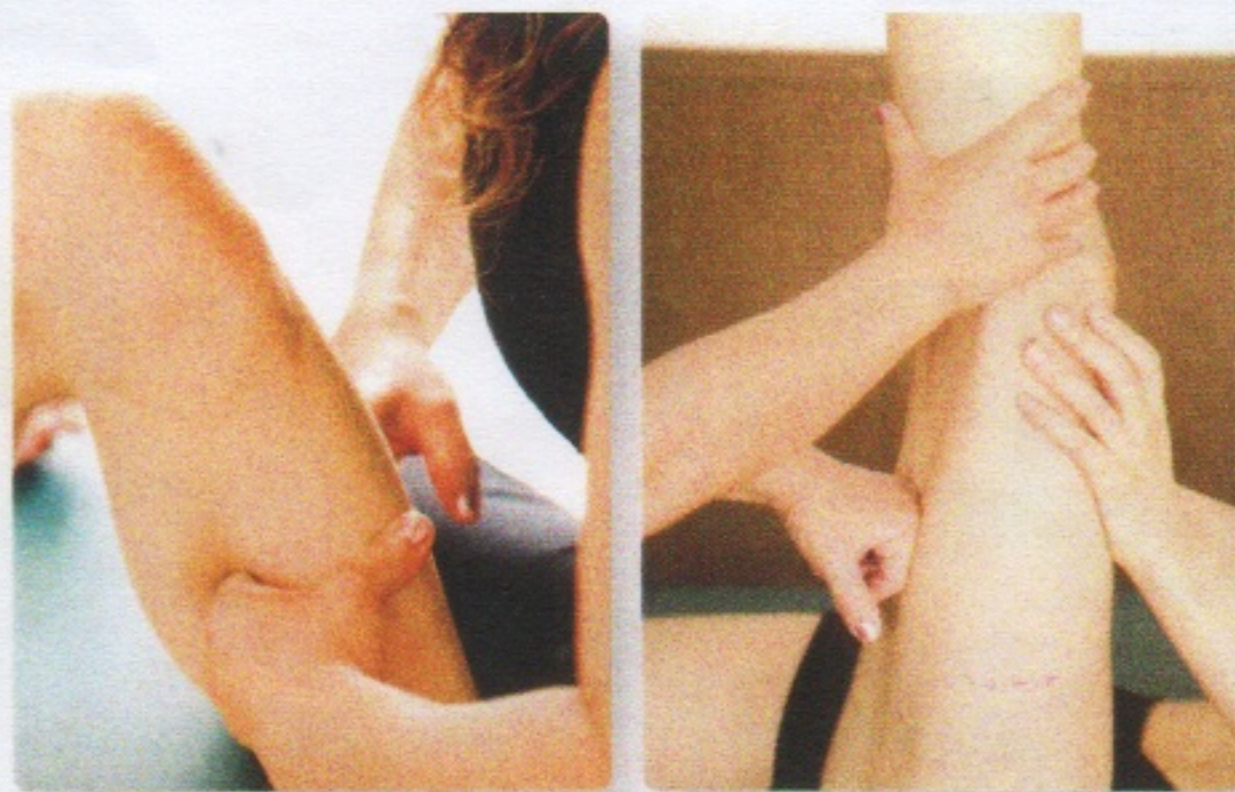
どんなに筋肉をゆるめても真の解放感が得られないのは、「筋膜」が緊張していたから。機能解剖学でも注目される機会が少なかった「筋膜」にアプローチするロルフィングは、身体を本来あるべき場所に戻す究極の手技です。

ロルフィング

Rolfing

撮影/佐々木慎一 モデル/川上小百合 川上さんのウエア/suria(インターテック TEL 03-5413-3742) 谷さんのウエア/私物

まずは、抵抗があるところで圧をかけ、抵抗がなくなるまでしばらく待つ。その後、圧をかけた状態のまま、アイロンをかけるイメージで筋膜を伸ばしていく



固くなった筋膜がゆるむと、
身体は本来あるべき場所に戻るのです

胸郭から骨盤にかけてのサイドラインを
押圧しながらゆるめていく



監修/谷佳織さん

公認ロルファー[®]、ACSM/HFS。
1990年代の前半頃から、パーソナルトレーニング指導をスタート。解剖学、生理学に関する広範囲な教育を受ける。現在は、国際的なトレーニングコースの通訳、コーディネーターとしても活躍中。
<http://somatic-systems.com>

ロルフィングに関する詳細は、
日本ロルフィング協会まで。
<http://rolfing.or.jp/become00.html>