

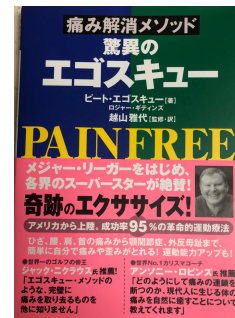
メジャーリーガーをはじめ、 各界のスーパースターが絶賛の奇跡のエクササイズ！！

成功率95%の革命的運動療法

膝、腰、肩、首の痛みから顎関節症、外反母趾まで
簡単に自分で痛みや歪みが取れる！運動能力アップも！

エゴスキューメソッドとは？

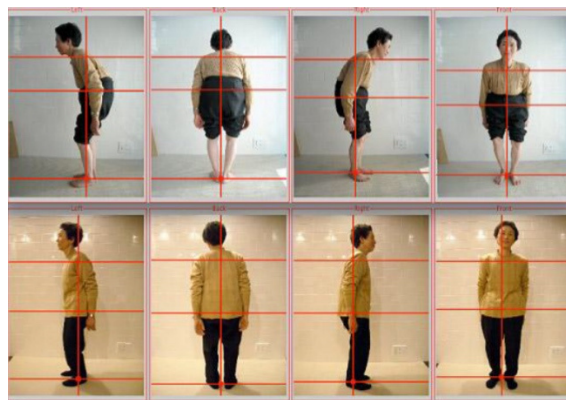
創始者ビート・エゴスキュー氏の寝たきり体験から編み出された
メソッドで、体の痛みを根本の原因から、解消へと導く運動療法です。
アメリカで40年以上、日本でも約10年の実績があります。
解剖学や生体力学などの医学的な知識を取り入れて作られた、
簡単なエクササイズで、人間本来のバランスの取れた「理想の姿勢」に
近づくことで、体のゆがみが整い、痛み解消へと導きます。



エゴスキューの翻訳本です
Amazonにて購入できます

筋肉を再教育する運動療法

今まであまり使われなかったために、
正しい動きを忘れかけていた筋肉に
「動き」という刺激をあたえ、元々の動きを思い出させ、
活発に動くようにさせます。
その結果、動きが悪くなった筋肉が、
不自然に引っ張ってしまっていた
骨や関節の位置を元に戻し、
体全体の歪みを取るのです。



※上段:エゴスキュー実践前 下段:エゴスキュー実践後

このように筋肉を再教育すれば、私たちは人間本来の正しい姿勢に戻れ、
痛みや歪みもとれ、そこから生じた多くの不調や健康問題も改善できます

(KKロングセラーズ刊 「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキューより」)

・グループワーク開催・

6回コースで楽しくしっかり
学べる

詳しくは
Miho's Training HPへ →



<https://mdream-beauty.com/ecise-nintei/>

