内野勝行先生のアカデミー本講座がスタート

ベストバランス通信
2月号
H29 3/1
発行

内野勝行先生のウチノアカデミー講座がスタートしました！

内野勝行先生のウチノアカデミーがスタートしました。実績と実力のある先生の講座ということもあり会場は少し緊張感のあるピリついた雰囲気でした。脳の構造や体、健康について徹底的に学ぶことができました。

京都東洋医療スポーツ専門学校の日曜日に開催されました。今回の講座に参加させていただきました！

健康のためには計画的に通ってみよう！

よく「整体は通った方がいい？」と質問されることがあります。人によっても変わりますが、歪みやすい、不調をきたしやすいなどの悩みを持っている方はぜひ通った方がいいと言えるでしょう。さらに痛みのある人、体が硬い人、歪みが大きい人、健康コントロールが苦手な人はぜひ通ってみましょう。計画的に自分の体を見て相談し、整体に行ってみましょう。最初は週1回、安定してきたら2～3週間に1回、完璧に体の安定が見込めたら月に1回など、計画的に自身の体をケアさせて休ませてあげましょう。

体の歪みはだめ？

朝のラジオ体操で全身を動かしましょう！久しぶりに朝日を見ながらラジオ体操。今日は日の出が早かった記念すべき日になりました。
からだの歪みをとりたい
そんな方がほんとに増えてます。
マイカーの車体が歪んだらまともに走行できますか
フレームが歪んだロードバイク自転車はどうかしら？
歪むと筋肉や関節の動きがわるくなります。
勿論筋肉も固まりますね。
今一度自身の体に問いかけてみてください。

体は固まっていない？

体に現れる好転反応とは？

好転反応って？
好転反応とは治療の過程で一時的に起こる体の反応です。（体の状態が良くなっていく変化で起こります）
歪みを整えたことで使われていなかった筋肉が使われたり、慢性的な疲労を持っていた筋肉が解れ老廃物や血流が流れる時や、体内の有害部室を排出された時、傷ついた細胞が新しく生まれ変わるときなどにこの好転反応が起こるとされています。
治療後にもし「だるさ、眠気、倦怠感、ほてり、痛み、筋肉痛のような重さ、頭痛、喉が渇く、トイレが近い」などの症状が現れたらそれは好転反応かもしれません！
この反応は4日～3週間以内に消えるので、安心してください！

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽に
ご相談どうぞ！

株式会社
ベストバランス
千葉県君津市杢師1-11-25
金曜定休/診療時間
10:00～20:00
腰痛・ヘルニア・頭痛・
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024