

2018年4月号【リンネル】

おうちがHappyになるサロンのインテリアセット付き、ふわりやさしい暮らしをおしゃれにマガジン!

リンネル

4 900円
April 2018

木村文乃さん

おしゃれのアロが欲しい春の服

「万能はあり」

自分らしい暮らしを作る
新しい家、心地いい部屋。

PART 1 素敵な人の「新しい暮らし方」とお洒落度
PART 2 狭くてもすっきり過ごせる部屋作り
PART 3 ライフスタイルショップと作る暮らしやすい家

今時代の「新しい働き方」えらび
-お洒落な大人の暮らし-
お洒落な大人の暮らし
お洒落な大人の暮らし
お洒落な大人の暮らし

今度の「新しい働き方」えらび
-お洒落な大人の暮らし-
お洒落な大人の暮らし
お洒落な大人の暮らし
お洒落な大人の暮らし

「左側がつまっちゃってるね。その先生の一言にビックリ。左肩に何か住んでる...と思うくらい重たく、気になっていたの。それに、最近左目だけピクピクすることも、最近の前に真っすぐ立つと、顔形スタッフからも「左側が下がってる」とのこと、身体が凝り固まったり歪んでいる状態でトレーニングしても、さらさらの歪みがひどくなる可能性が高いそう。先生がほくほくしてくれました。「中をぐいぐい揉まなくても、緩ませるには、まず皮膚をやわらかくするのが大事。緩ませてリセットしてから、運動したり鍛えたり。鍛える前に緩ませるとこの負担は今までありませんでした。」

「まずは、自分の身体への意識を持つことが大事。そして、よく鏡で身体を見ようということも大事だね」と先生がおっしゃるように、交感神経や血液、ストレス度、身体全体のクセや歪み。そういうことを細かくデータにとりて教えてもらえることで、今後の日常生活でも、自分の身体の歪みやバランスにきちんと意識をもっていけるようになりそうです。

Tip 2
身体、骨格、バランスについて知る



お用いたのはこちら

Shape Lock
シェイプロック 銀座本店

「骨格矯正」+「筋トレ」+「加圧」によって理想的なボディラインやフェイスラインを形状記憶させてくれる。

東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル
10F ☎03-6263-2408 ☎10:00~22:00 不定休 www.shapelock.jp

インナーマッスルが刺激される!

冷え、マッサージの第一人者である山口先生が、データをとりながら身体をじっくり分析して説明。「香葉子さんは、首や肩の左側がつまっているね」とのこと。

これが何共の姿ですよ

STEP 01

STEP 02

STEP 03

STEP 04

左肩のつまりや歪みもまず取り除きます

身体を歪みを整えてもらったから顔色までぐっと明るくなりました!

01 バランスが悪い身体のままトレーニングするのは逆効果とのこと。まずはつまっている左側を重点的にほくします。02 機械によって身体の歪みや歪みのバランスを測定。03 今のバランスのままでは歪みをとるような身体になるのか、将来的に自分の歪みを見ながら説明してくれる。04 交感神経、副交感神経、血圧などを細く測定。

Profile: **Kanako**
香葉子 (かなこ) / モデル、イラストレーター、「LOTA PRODUCT」デザイナー。ファッション、ライフスタイルともに支持され、コーディネートブック「善哉善哉 BOOK」など、好評発売中。近著には、東京の街を案内する「東京みちろく案内」(主婦と生活社)