

## 「自分で出来る骨盤矯正」

前は骨盤が歪むと股関節の高さが変わり足の長さが変わるという事を書きました。

今回から骨盤の事を少し掘り下げて「なぜ骨盤が歪むと行けないのか？」

骨格矯正の専門家ならではの説明や自分でできる骨盤矯正方法を数回にわけて書いていきたいと思います！

TVで骨盤矯正をするとウエストが細くなる！痩せる！というのを観てやってみただけで続かない・・・

やってみようと思ったのはTVの放送、効果を出した人がいるから。でも続かない・・・やっぱり誇大広告？と思うのが本音だと思います。理解してやるとやる気も出て効果も変わるので楽しくなりますよ～^^

悪い姿勢

骨盤が歪んで背骨も歪む

血液の流れが悪くなる

自律神経に悪影響

むくみ 肩こり 片頭痛 腰痛 膝痛 股関節痛 肥満  
下痢 便秘 生理痛 内臓の機能低下 顔のトラブル  
肌のトラブル O脚 イライラ ストレス 出っ尻り など

姿勢が悪いと骨盤、背骨も歪むのは健康を意識している人なら左に書いてある事は知っていると思います。

ですが、歪むとなぜ、血液の流れが悪くなり、自律神経にまで影響があるのか？

・一般的には、骨盤が歪む事により骨盤の形が変わり脚に向かう血管は骨盤の中を通るので血管が圧迫される。

・歪むと筋肉が硬くなり、血管は筋肉の間を通るので血管まで圧迫される。

・骨格が歪むと自律神経にストレスになるとありますが、疑問にしている事があると思うので次回はその詳細を書きますね。

## 「メール版きじぽ新聞会員募集」

不思議整体うるまカイロは不定期に健康情報やお徳な情報をメールで発信しています。

回数は月に1、2回程度です。少なめですがごめんなさい><。不思議整体のブログもありま～す^^

特典:通常料金:2500円を300円引き！ 初めてのの方は3500円(初見料込み)

メールに合言葉や確認の画像を添付しますので受信した画像をお支払い時にご提示お願いします。

申し込みは matsukou@urumachiro.com へ

本文の所に自分のお名前をお書きになってお送りください。お待ちしてま～す！

休日

水曜日、土曜日の午後。  
営業時間

午前(10:00～14:00)

午後(15:30～19:30)

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

気が持ち  
が大事  
不思議整体  
うるま  
Sixthsensetherapy  
カイロ

