



Before/ After



Before / After

***セッションをうけての感想 (セッション中に感じたこと)**

身体の左側をやってもらい、やっていない右側との違いを比べると、やってもらった方と、やっていない方のボディイメージが明らかに違って、自分の身体が徐々に変わっていくことと、直接やっている場所は、足なのに、だんだんと胸郭が広がってきて、呼吸が深くなっていくなど、身体がつながっているということを実感として感じました。

普段肩周りが内側に入って少し猫背気味なのが気になっていたのですが、やってもらうことで姿勢がよくなってびっくりです。また、身体面の変化だけでなく、やっていくうちに視界がパア〜と明るくなるので不思議です。

身体が整い気持ちよくなるので、心も外に広がってポジティブになる感じがしました。この姿勢(や気持ち)を維持できるように、定期的にまた受けたいなと思いました。

***セッション後の画像からの感想**

•日常的におなかをこんなに潰した姿勢でいたことに驚きました。整えてもらった身体のことを体感しなければ、気づけないことだと思いました。

•横向きの写真は、つぶれていたおなか伸びてバストラインが上がっており、Before と After の違いが一目瞭然ですね。下腹がでていることを、ずっと気にしていたのですが、おなかを潰した姿勢でいることと関係するのではないかと思いました。

*横向きは、自分ではなかなか見ることができないので、日頃の姿勢がよく分かり、After のような姿勢でいられるように、気をつけていきたいと思いました。

以上 ご感想ありがとうございました。