



Before/After

Before/After

お仕事では、デスクワークが多い為、一日の大半が座っていることが多く
数年前から、坐骨神経痛を患っているそうです。アフターファイブでは、ベリーダンスをされているそうなので、
セッション後は、動きのチェックもして頂きました。

*バックの写真でもわかりますが、セッション前は臀部の緊張と大腿部の緊張がかなりありました。

*普段 横の姿勢は自分で確認することは難しいですが、腰や首への負担の原因が解り易いですね。

【お客様の感想】

左の坐骨神経痛と首が前に突き出しているのが気になっていました。

今回は特に痛む坐骨神経痛と腰痛を入念にチェックしてもらえ満足です。

下半身を触っているのに、同時に前かがみになっている上半身まで
上がる感覚を覚え、すぐに身体が楽になりました。

終了後、試しにベリーダンスのシミーをやってみたところ、いつもより楽に
動かすことができました。

自分で考えていたより歪みがひどい事、ケアすれば改善出来る事
が分かったので、毎日少しでも緊張を解いて身体を楽にしたい
と思います。