



骨格を正しい位置に戻す、簡単なエクササイズを指導。



オーナーの越山雅代さん(左)、自身もエゴスキューで膝痛を克服。



米国より来日していたトップセラピスト、ブライアン氏。



スタジオは外光が入って明るい。スタッフとニコニコ世間話をしながらエクササイズできる、アットホームな雰囲気だ。



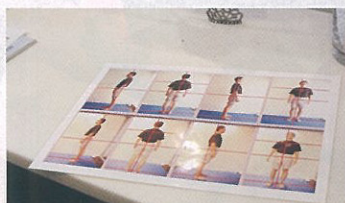
セラピーを受けた人のデータは、アメリカの本部へと送られる。



エゴスキュー氏が研究の末に定義した「理想の基本姿勢」。



アメリカ本部からその人に合ったメニューが送られる。



まずはこんなふうに姿勢を分析。



スタジオは明るく、お洒落だ。



エゴスキューを紹介する著書も。

知る人ぞ知るエクササイズ 「エゴスキュー」日本上陸

アメリカ合衆国生まれの痛み解消エクササイズ「エゴスキュー」のセラピースタジオが12月1日、渋谷にオープンした。

エゴスキュー・メソッドとは

エゴスキューとは、創始者であるピート・エゴスキュー氏の名前を取った運動療法で、身体の「歪み」から生じる痛みを、眠っている筋肉を起こして、骨格を本来の位置に戻して取り除く。アメリカでは有名プロゴルファーのジャック・ニクラウス氏の活躍を支えたことで一躍その名が知れた。

セラピースタジオでは、その人の痛みの状況や姿勢、生活スタイルを専門のセラピストがチェック、データ化し(上の写真参照)、膨大な科学研究から編み上げられた900以上もあるエクササイズの中から、アメリカ本部がその人にぴったりのものをチョイスし、送っ

てきてくれる。

エクササイズはひとりでも家で出来るほど非常に簡単なもの。例えば、壁に背中をぴったりくっつけて胸を張る：などをセラピストが指導してくれる。これまでにも腰痛、肩こり、X脚、O脚といった悩みを抱える人、競技力アップを望むスポーツ選手がスタジオを訪ね、その人だけのオリジナルプログラムで効果を実感しているそうだ。

「正しい情報を、正しく伝えられる人にだけ伝えたい」というエゴスキュー氏の方針で、知る人ぞ知るメソッドとしてジワジワと話題になりつつあるエゴスキュー。スポーツ選手から歪みが気になる人まで、お問い合わせは左記まで。

エゴスキュー・ジャパン 渋谷セラピースタジオ

東京都渋谷区渋谷 3-13-5
イブセ渋谷 1206
TEL: 03-6419-3055
FAX: 03-6419-3066
www.egoscuejapan.com

10:00~18:00
(火曜日および臨時不定休)