

# エゴスキュー・メソッド

## 注目ポイント

### カラダに無理をさせないエクササイズ

息切れをするようなハードなものではなく、カラダに無理をさせないエクササイズばかり。関節など痛みを感じる部分にも負担をかけることなく行える自力整体です。

### 用具不要で手軽に行える

特別な道具は必要なく、簡単にできるのが魅力。寝転ぶスペースがあればエクササイズはできるので、自宅や移動先でも簡単に実践することができます。

### 効果の実感が早いオリジナルメニュー

蓄積されたデータの中から自分に合った痛み解消エクササイズをプログラミング。速い段階で歪みが改善してきたのを実感するという声も多いエクササイズです。

ここに効く

#### ・ウエストのたるみ

歪んでいた骨格をもとに戻すことで、無駄な脂肪を付きにくくします。

#### ・脚の歪み

生活スタイルの影響からくるO脚やX脚も、エクササイズで改善。膝への負担も減ります。

#### ・たるんだ背中

猫背など姿勢を美しく改善することで、背中中の贅肉を付きにくくします。

## 1 スタンディングウインドミル

脚を股関節の幅に開いて立ち、上半身の動きで歪みを改善



手の平を開いたまま両手を開き、肩、腰、踵を壁に付けて立つ。

腕を一直線にしたまま、左右に上半身を傾ける。これを5回繰り返す。

脚の幅を広くし、同じく左右5回ずつ繰り返す。

## 2 アブドミナル・クランチイズ

腹筋と内腿を引き締めるエクササイズ。15回×3セット



仰向けになり、台や椅子に膝が90度に曲がるよう両脚をのせ、頭の後ろで腕を組む。脚は股関節の幅に開く。

腹筋だけを使ってゆっくりと5cmほど上に持ち上げる。カラダを丸めないように気をつけよう。

## 3 スタンディングエルポカールズ

肩甲骨の動きを良くしてバストアップ



脚を股関節の幅に開く。親指以外の指を第2関節から曲げ、両腕を伸ばして肩の高さまで上げる。

肘を曲げ、手の平を正面に向けて、こめかみに置く。肩甲骨が寄るのを意識しよう。

顔の正面で両肘を合わせる。深呼吸をしながら、腕の開閉を25回繰り返す。

## カラダの歪みを治してムダな脂肪をつきにくくする

「エゴスキュー・メソッド」では、「あまり使えていない筋肉の再生」をする運動をします。現代生活では動く必然性が少なくなってきたため、筋肉が正しい動きを忘れたり、特定の筋肉だけが酷使されている状況。本来使われるべきではない筋肉が代役をつとめなくてはならなくなることで、骨が動き、カラダを歪ませ、痛みや老廃物の溜まるカラダの原因となつていきます。そのことに注目し、使われなくなった筋肉に意識して刺激を与え、それが「エゴスキュー・メソッド」。目的に合わせて、900種類以上の運動や動きを数種類組み合わせる行いますが、どれも、いつでもどこでもできる簡単な動作で、自分で緩やかに整体をしていくような感覚です。

正しい筋肉の「動き」を呼び起こし、歪みをとる

開発者

ピート・  
エゴスキューさん

解剖生理学者。彼の運動療法は仕事、スポーツ、自己、年齢などさまざまな原因からくる慢性的な骨格系の痛みを治療する方法として、世界中で賞賛を受けている。

