

あなたの背骨・動きは大丈夫？

整えるだけでは、もったいない。

— スパイナルエンジンを目覚めさせる
“動ける体”という選択 —



肩・腰などの痛み/疲労回復/自律神経の乱れ/巻き肩・猫背・反り腰にも

整体や他の治療で戻りが早い方・改善が芳しくない方へ

**動きを再獲得するエクササイズを
試みるタイミングかもしれません…**

はじめに

整体に通って、体は楽になる。

でも、しばらくするとまた戻ってしまう。

ほかの治療も試した。

ストレッチもした。

マッサージも受けた。

それでも改善が続かない。

もしそんな経験があるなら、

あなたの体に足りないのは「施術」ではなく動きの再学習かもしれません。

体は整えることも大切ですが、

同じくらい「どう使うか」が重要

なぜ戻ってしまうのか？

体には“慣れた動き”に戻ろうとする性質があります。

整体で関節が整い、筋肉が緩み、

呼吸が入りやすくなっても——

日常の動き方が変わらなければ、

脳は元のパターンを選びます。

その結果、

- ・猫背が戻る
- ・巻き肩が戻る
- ・首や腰の緊張が再発する
- ・自律神経が乱れやすい状態が続く

という流れが起きます。

これは体が弱いからではありません。

背骨がうまく使えていないことが多いのです。



背骨は“スピナルエンジン”

本来、背骨は体を支えるだけの構造ではありません。

しなり、回旋し、全身を連動させる

いわば「エンジン」です。

これを私たちは

スピナルエンジンと呼んでいます。

背骨がしなやかに動くと、

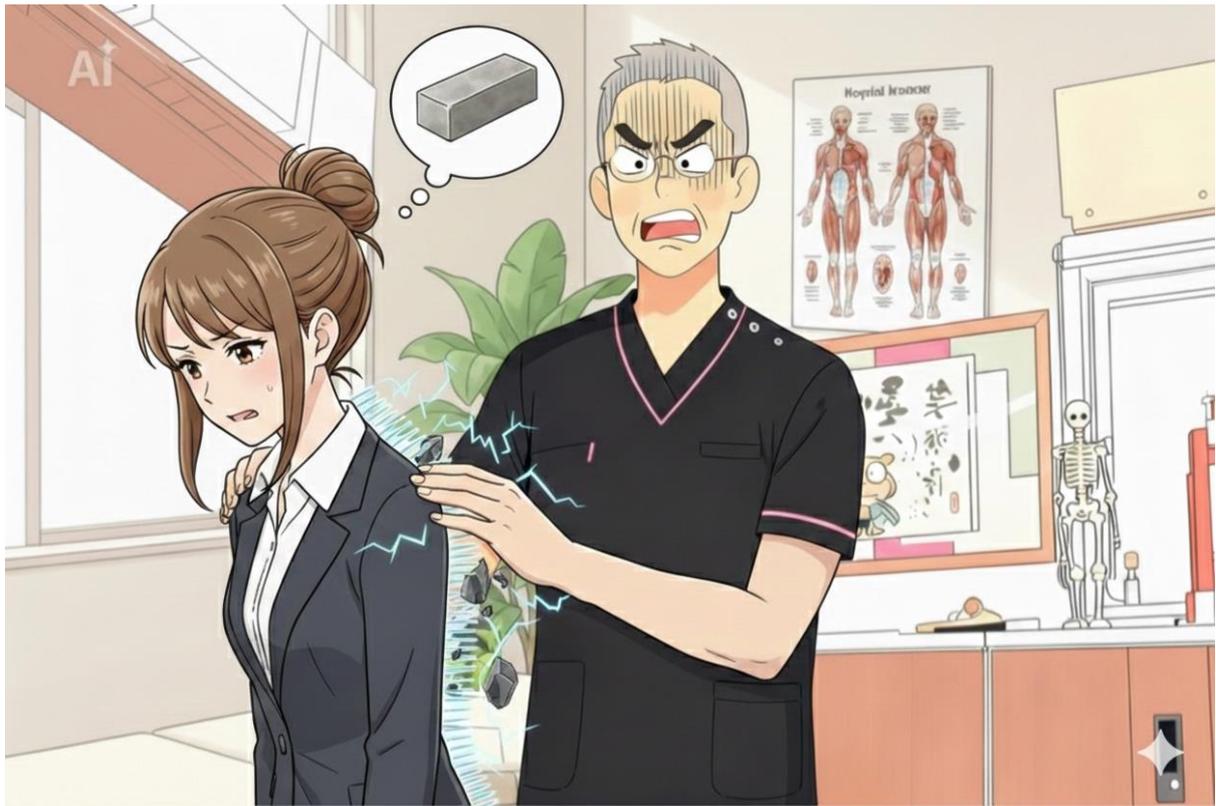
- ・姿勢は自然に整い

- ・呼吸が深くなり
- ・無駄な緊張が減り
- ・自律神経のバランスも安定しやすくなります

逆に背骨が止まると、

首や腰が代わりに頑張ります。

それが慢性的な不調の背景です。



整体の役割、そしてその先へ

整体はとても大切です。

固まった関節を緩め、

バランスを整え、

動ける状態をつくる。

これは“リセット”です。

しかし、リセットだけでは

体は変わりきりません。

整えた体を

正しく使う練習が必要です。

そこで私たちは、

エクササイズの併用を推奨しています。



なぜプライマリームーブメントなのか

いきなりハードな筋トレは行いません。

まずは、人が本来通ってきた動きから。

- ・ 寝返り
- ・ 四つ這い
- ・ 呼吸と背骨の連動
- ・ 体幹と四肢の協調

これが**プライマリームーブメント**です。

赤ちゃんはこの順序で発達します。

この基礎があるからこそ、

立ち、歩き、走れるのです。

もしこの土台が抜けたままなら、

いくら鍛えても効率は上がりません。

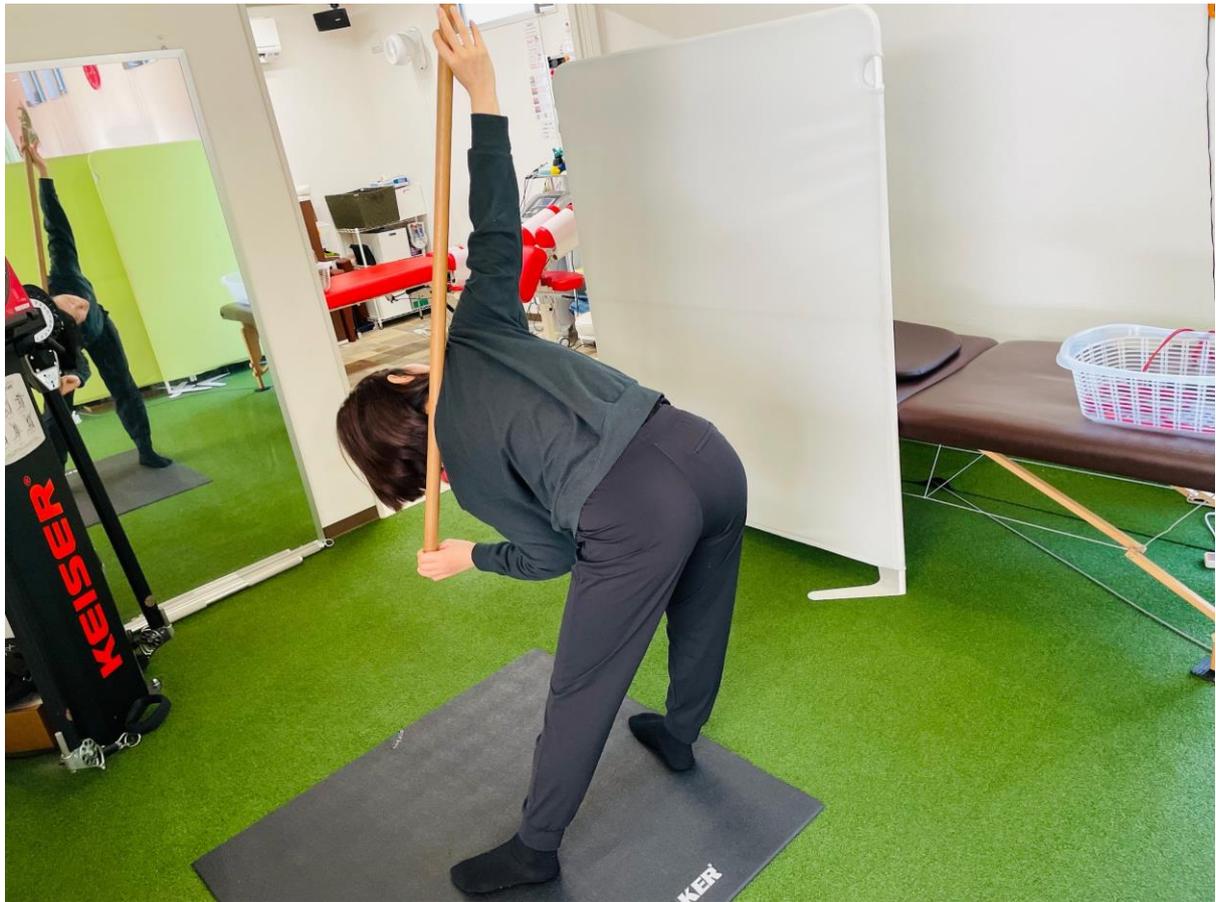
だからこそ、

整えてから

原始的な動きで再学習し背骨のしなりを取り戻す。

これが“戻らない体”への近道です。

※中身は面白いほど簡単なことなのに「上手くできない」「思ったよりもからだ使えない・動かない」と気がつく方が多いです。これはすごく大切なことで、まずは自分の感覚を知ることから改善のスタートができるのです！



女性にこそ意味がある理由

猫背や巻き肩は、

単なる姿勢の問題ではありません。

胸郭が固まり、呼吸が浅くなり、

交感神経優位が続きやすくなります。

その結果、

- ・ 疲れやすい
- ・ 眠りが浅い
- ・ 冷えやすい
- ・ なんとなく不調が続く

という状態につながります。

背骨が動き、呼吸が深まると、

体は自然と整い始めます。

がんばって姿勢を正すのではなく、

動きの質を変えること。

それが本質的な改善です。



私たちの提案

目的に合わせて、3つの選択肢があります。

■ 美姿勢 × 骨盤整体

(整体 + エクササイズ)

整体で整えたあと、

プライマリームーブメントで**再学習**。

姿勢改善と不調予防を同時に行います。

■ からだのバランス**整体**

(**整体単独**)

まずは**体を整えたい方へ**。

可動域と呼吸を取り戻します。

■ からだ**整うトレ**

(**パーソナルトレーニング**)

スパイナルエンジンを**再起動**させ、

連動する体へ。

戻らない体づくりを目指します。

最後に

今まで**整体や治療を試してきた**。

でも、**思うように改善しない**。

それは、

あなたの**努力が足りないからではありません**。

「**整える**」だけで**止まっていたからかもしれません**。

次は、動かす番です。

背骨というエンジンを目覚めさせ、

体を再教育する。

整えて、動かす。

だから変わるのです。

あなたの体は、

まだまだ可能性を持っています。