

4DS

当院では、4DS創始者の掘DC(ドクターofカイロ)の理論治療法を取り入れて施術しております。4DSとは3D+空間の中で身体を診て治療していく方法です。今日本で間違っで行われている姿勢指導によって身体が膨張して出ている症状を【減腔】という手技などを使って改善させます。



【減腔】とは

盃や心臓などが収まっている、横隔膜より上部の空間を、胸腔、消火器・泌尿器等が収まっている、横隔膜より下部の空間を腹腔と呼び、手技によって、肋骨の可動性を高めながら胸腔、腹腔を狭め、内部の圧力を外へ放出させる新たな矯正法を【減腔】と呼びます。

イメージ的には肋骨の可動性を保ちながら、胸腔、腹腔を狭め、ウエストが細く引き締まる方向へ誘導する為、スタイルアップにもつながります♪(効果には個人差があります)

リンパの循環を良くし、内臓の機能を向上させるので、呼吸が自然と深くなり、リラックス効果も期待できます！

反対に胸郭が広がると肋骨の動きが固くなり、内臓が機能低下を起こし冷え性体質になってむくみやすくなりズボンのサイズアップに繋がりが兼ねません。生物も宇宙と同様、拡張することで老いて死に近づくとわれ、循環を正常化させるためにも収縮させる【減腔】方が重要なのです。

関東でも数少ない4DS姿勢分析師、プラクティショナー、ストレッチトレーナー、減腔インストラクターの資格を有する当院にご相談ください。