掲載日：2017/01/12

お知らせ

ジャイロキネシスを体験しました

12 月 24 日 (土)、鳴松会クリエイティブサロンを開催し、アイリーン・ランピーノ 氏 (ジャイロトニック スペシャライズドマスタートレーナー) 森山 尚子 氏 (ジャイロトニック　マスタートレーナー) をお招きし、「ジャイロキネシスを体験しよう」と題して、ジャイロキネシスを体験・ご指導いただきました。
この鳴松会クリエイティブサロンは、武庫川学院鳴松会 (同窓会) との共催により開催しているクリエイティブサロンです。
ジャイロキネシスとはバレエ、水泳、太極拳などを基に、円やらせんを描くような曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせたもので、全身にわたる簡単なマッサージで神経を目覚めさせ、背骨が持つさまざまな方向への動きを通して、血流促進や内臓が活性化し、姿勢改善、バランス感覚、肩こり、腰痛の改善など多くの身体的効果が期待できるエクササイズです。

身体を動かしていきます。

からだ中のエネルギーを感じながら犬や猫のあくび (yawn) のように動かしていきます。

ジャイロキネシスは目・耳・アンダーレッグのバランスが大切であり、練習は必要であると先生は言われました。参加者全員でジャイロキネシスを体験し、会場からの質疑も多く活発なクリエイティブサロンとなりました。