

「MOVE FREE療法」

スポーツ全体の「MOVE FREE療法」は人間の基本的動作である「歩く・咬む」に注目し その意識下にある関節や筋肉の動きからくる長年のクセを自らが認識し身体を創ることを目的としています。

具体的には下記の施術を行います。

- ① **ペアストレッチ**によるクセの把握。
- ② **揉捏法(じゅうねつほう)**による筋肉の寛解。
- ③ **関節法**により股関節の外転・外旋の修復 顎関節のXY方向のスレの修復。
- ④ 最後に再度ペアストレッチを行い**クセが改善**されたことの確認をします。

非常に取り組みやすく更に安全です。

多くの経験を元に まとめ上げた療法ですので 多くの方に幅広く応用して頂ければ幸いです。

