

「MOVE FREE療法」

スポーツ整体の「MOVE FREE療法」は人間の基本的動作である
「歩く・咬む」に注目し その意識下にない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方向のズレの修復。
- 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。

