TRE® 体操はあなたの体に眠っている振動機能を ON にします

TRE® 体操とは

TRE® 体操は簡単な６つのエクササイズで大腰筋から「自然な振動」を起こす体操です。体操によって起こる振動は大腰筋からはじまりだんだんと全身の筋肉に伝わり体全体の緊張が緩んでいきます。この振動は筋肉だけでなく脳神経にも作用し、興奮している交感神経からリラックスした副交感神経が優位な状態に自動的にシフトしていきます。

ヨガの後に TRE® 体操を行うと

ヨガのクラスで使った筋肉の緊張を自動的にほぐしてくれて、リラックスが深まります。特に大腰筋を中心とした筋肉がほぐれやすいので、腰痛がある方に特におすすめです。

ヨガの前に TRE® 体操を行うと

TRE® 体操によって起こる振動は慢性的な筋肉の緊張をほぐしてくれますので、ヨガのクラスの前に行うとヨガの上達に役立つと考えられます。特定の筋肉に慢性的な緊張があると可動域が小さくなって体を伸ばすのに力がいりますが、振動によって慢性的な緊張が解放されれば可動域が自動的に大きくなって、ヨガの上達に役立ち、ヨガの効果も高まると考えられます。

TRE® 体操はシンプルです

６つのエクササイズは簡単で誰でもできます。
TRE® 体操によって起きる振動機能は全ての人がもともと持っている能力です。ただ今までその能力を使っていないだけです。この体操を継続して行うと６つのエクササイズをしなくても振動を起こせるようになります。そうなったらヨガの前や後にマットに横になって振動を起こすポーズをするだけで振動が起きて自動で体と心の緊張をほぐしてくれます。

TRE® 体操の説明を読んでもピンとこないかもしれませんが、一度この振動を体験してみてください。今までとは違う体との関わり方を体験できると思います。

梅田哲男（TRE® プロバイダー）
薬剤師として働きながらスウェディッシュマッサージ、Esalen® マッサージ、テンプル式ロミロミと３種類のオイルマッサージを学び、その後 TRE® に出会い TRE® による体と心の変化に感動し、TRE® の指導士の資格を取得。その他 Vital Danza® や 5Rhythms® などの世界中のダンスムーブメントのワークショップに参加し、TRE とムーブメントによる変化を多くの方に紹介するために活動している。

日　時：９月３日（土）　16:00-17:15　　定員：１０名　参加費：1,000 円　レンタルマット：300 円
持ち物：お水、太ももを締付けない動きやすい服、ヨガマット
会　場：湘南シャイズ (名古屋市中区上前津 1-12-28 1F)　　http://www.shounan-shyz.com/
TEL:052-253-5515
ご予約は湘南シャイズのホームページからお申込みください。