

ヘルスメディアプロデューサー 荒井志保のSweet time

美容家、美容ライター、コスメコンシェルジュ、ファッションアドバイザー、モデルと様々な顔でヘルシー＆ビューティを発信



プロフィール

荒井志保
プロフィール | ブログの概要
なう | グループ | ページ

性別: 女性
誕生日: 1973年3月14日
血液型: B型
お住まいの地域: 東京都
自己紹介: お問い合わせ・お仕事のお問い合わせはこちらまで
airyo@femail.com 201...

読者になる アメンバーになる
メッセージを送る ピグとむづめる

ブログトップ 記事一覧 画像一覧

今夜の半身浴のお供... お散歩☆短し☆

月一身体メンテナンス J-bodyへ！

2015年02月09日(月) 19時19分21秒
テーマ: J-body

本日は身体メンテナンスデイ♡
このところ、腰が固まっている感じが、
ストレッチやヨガもダメで...
毎月何かしら問題がありますね。
これが老化かと諦めず、どんだん巡り良い身体を目指します！！



いつも一緒にバチリしているジェームス君がオナベとっさり知った今日。
そっだったのか...



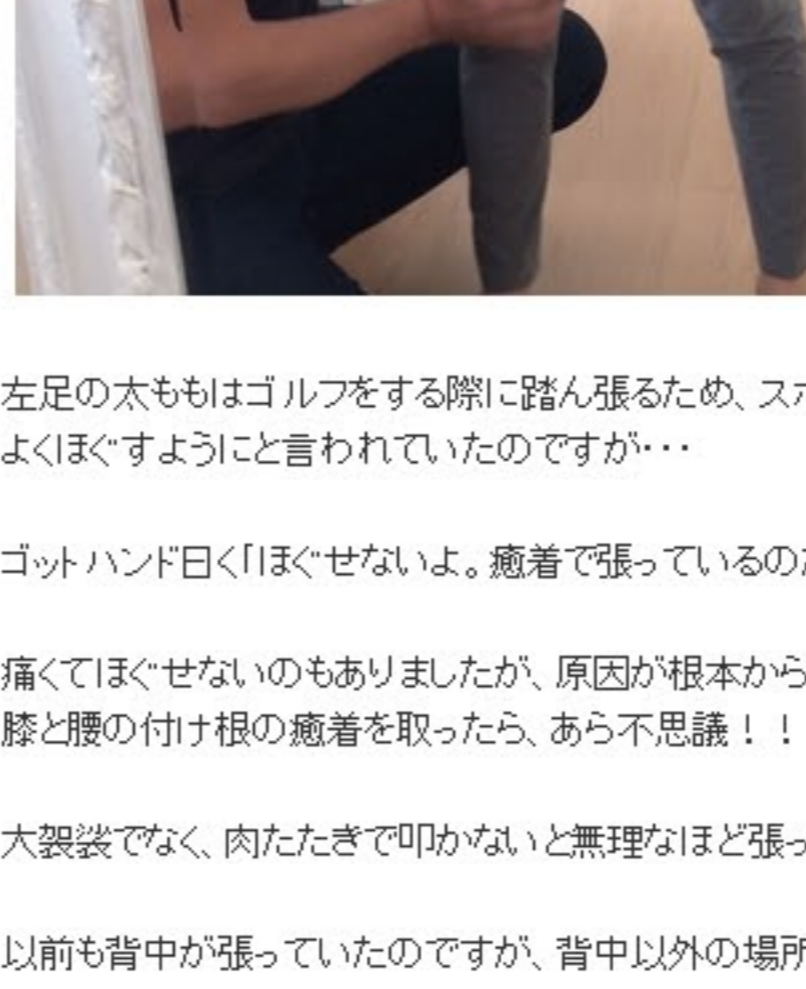
🌕月のランプが美しく飾られ、アジアの雰囲気から一気におもダンへ。

施術するときにリラックスして過ごせるよう、雰囲気も考えられています。



ちょっとまぐいずで身体の何処が歪んでいるか、また着ているかがすぐわかるゴッドハンド・長坂先生。

腰と太もものハリが強くなってしまっているのを細かくとぎまぐしていきます。



左足の太ももはゴルフをする際に膝ん張るため、スポーツマッサージ屋へ行っても、まよまよしようと言われているのですか...

ゴッドハンド曰く「ほくせなは。患着で張っているのだから」。

痛くてほくせないのもありましたが、原因が根本から違いました。
膝と腰の付け根の患着を取ったら、あら不思議！！太ももが楽らくなっています。

大袈裟でなく、肉たたきで叩かずい無理なほど張っていたのに...これには驚き！！！！

以前も背中が張っていたのですが、背中以外の場所を解したら全てが緩んで、
背中の張りもなくなりました。

いつも思うことですが、この理屈が正しいと自分の体が証明してくれます。



これ見てください！！わざとじゃないですよ(笑) 先に施術した右足がかなり伸びています。
下の画像では分かりづらいかもしれませんが、左の足はこれから施術。
膝がちょっとうちでます。

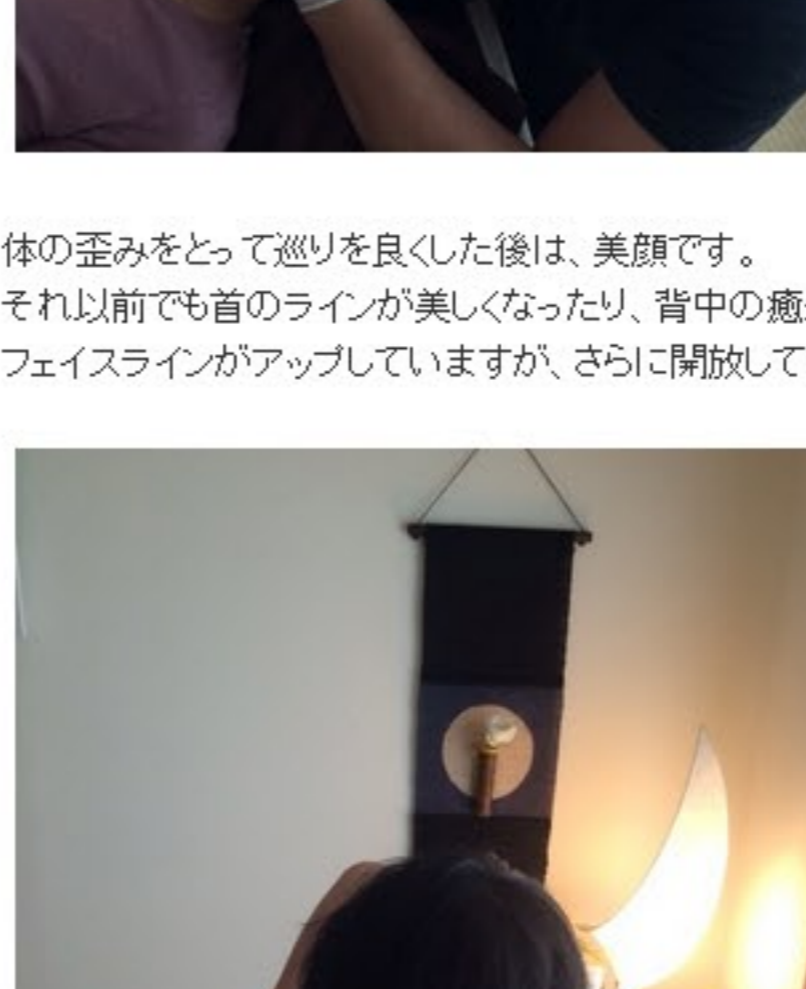
よくウォーキングで膝を出してはNGと言われますが、それはもともと体が歪んでいて、
膝がけた状態でウォーキングしているからかも。
まっすぐ伸びた脚は普通に歩くだけで楽しい。
けれども歪んだ、膝が出た足はどう歩いても醜く映ります。



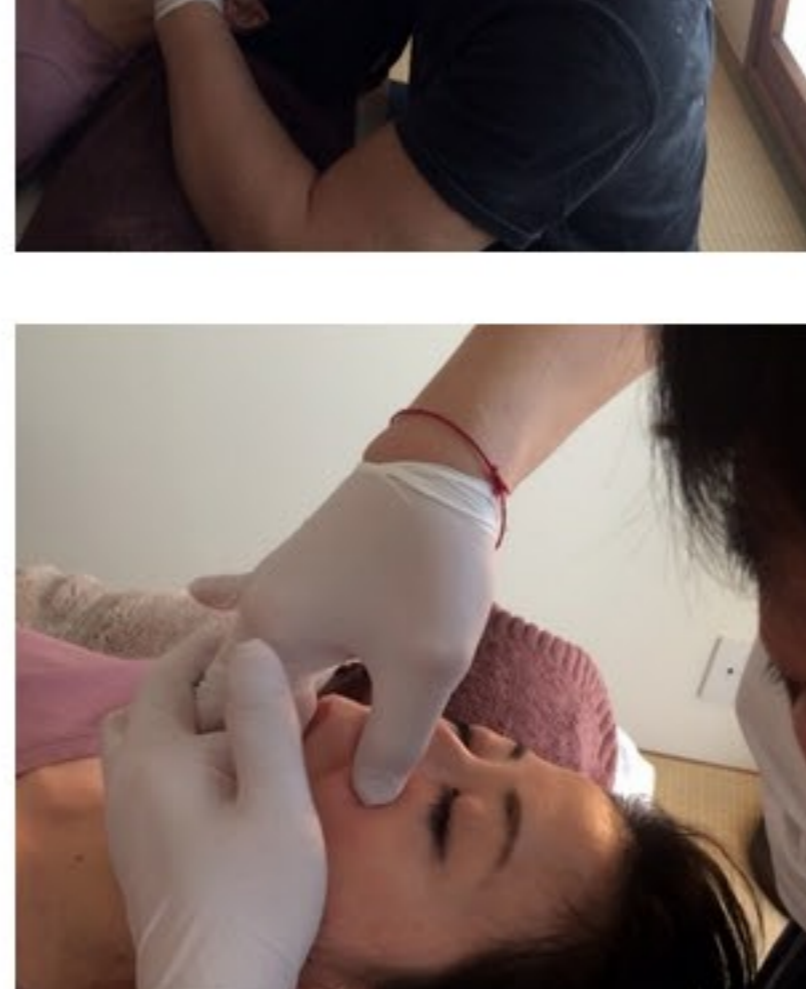
こうして、ゆっくりと施術を進めていく間に自分の体の変化を自分で見ることで、
リピーター続出な訳がわかります。



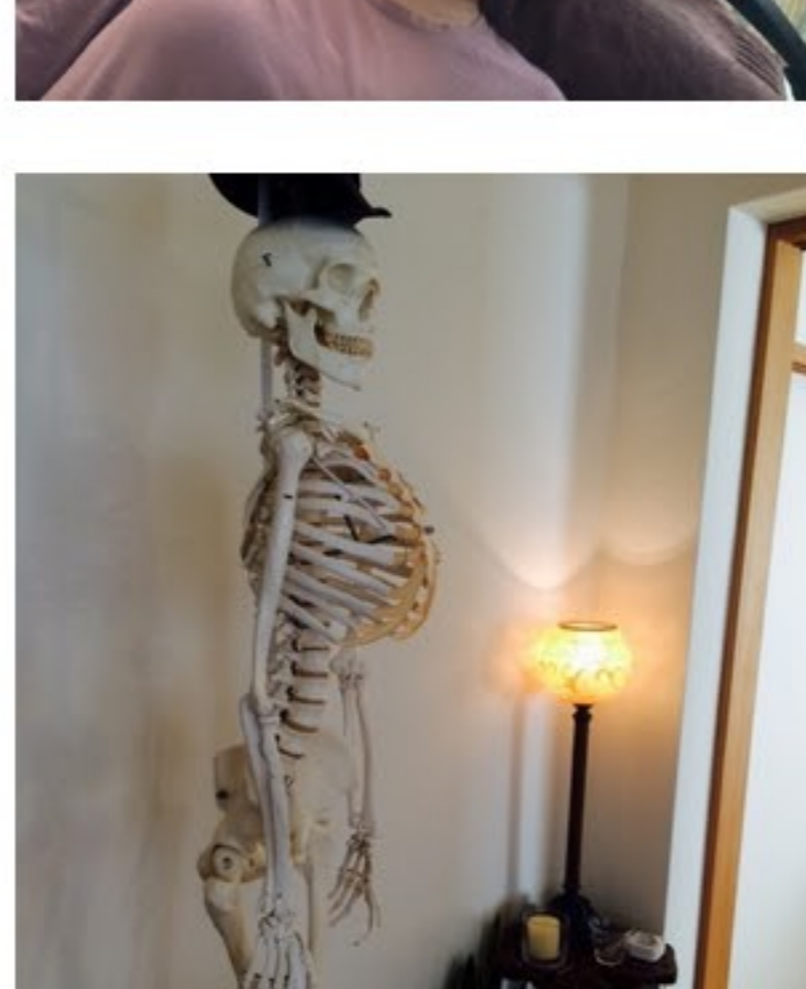
緑いっぱいのお部屋。



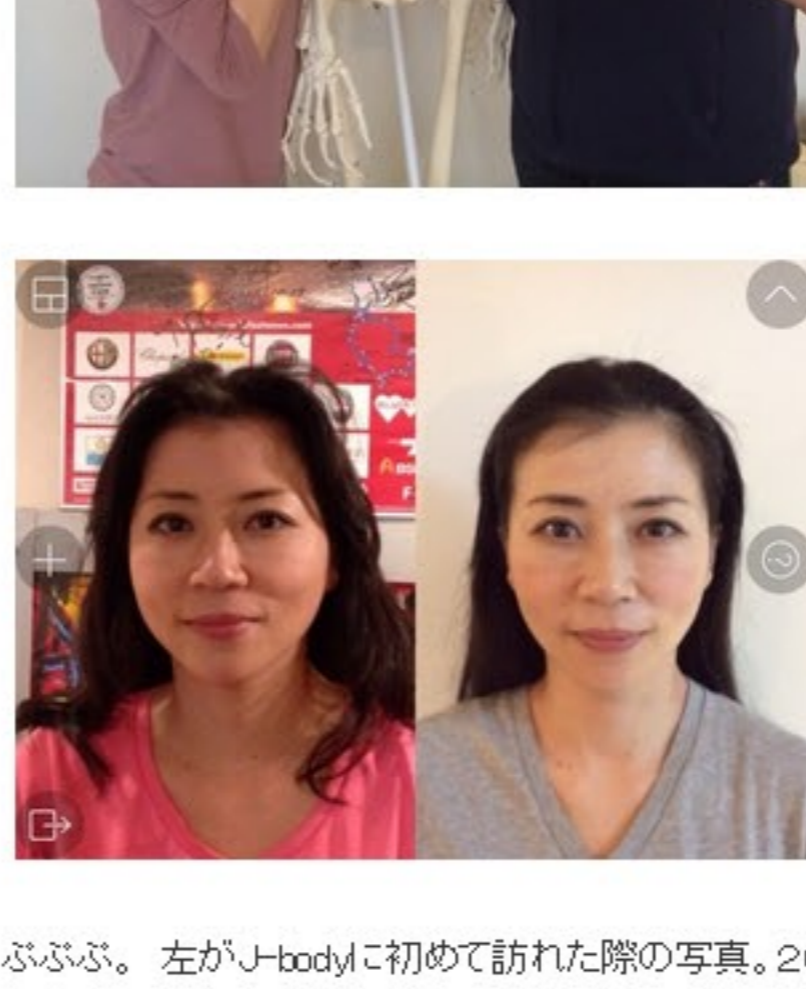
体の歪みをとって巡りを良くした後は、美顔です。
それ以前でも首のラインが美しくなったり、背中の患着をとることで
フェイスラインがアップしていますが、さらに開放して柔らかい表情に。



口の中と、頬のお肉の患着をとることで、こぼれがかり入ります。



今日もすっぴんしました！！ありがとうございます。
ヒップラインもアップし、手足が細く長くなり、顔もスッキリ！！
年齢を重ねてもヘルシーなオーラに包まれて若々しく。



ふふふ。左がJ-bodyに初めて訪れた際の写真。2012年9月のもの。
表情が楽らかい〜とかではなくな(そんなのすぐ変えられますからね)



首の後ろの特に左肩が盛り上がっていますね。
コリがひどくて、肩が前に出ている頃です。
今は随分肩がまっすぐになり、綺麗な姿勢になりました。

骨が綺麗！！と、夏場に言われたのが去年1番の褒め言葉からら
すぐに変わるものはすぐに戻りますが、少しずつ確実に変わる事が大切に思います。

美顔コースだけでなく体操も試してみても？

悠済マリさんの記事(PCサイト)でも分かりやすく解説してます♡

J-body(PCサイト)

Shho's Blog

テーマ

ブログ (1797)
映画 (36)
フード (450)
ファッション (1476)
ライオン (260)
ジュエリー (6)
ジャンパーニユ (12)
パーティ (178)
ゴルフ (167)
ヘアスタイル (87)
ランチ (34)
アート (30)
スポーツ (78)
お稽古 (42)
ネイル (48)
コスメ (199)
タピオカ (6)
Simplor (7499)
セミナー (6)
イベント (79)
撮影 (29)
展示会 (89)
フラダンス (2)
Pipe (76)
シセブション (19)
モニコ (6)
トレーニング (19)
Bina (26)
レビューブログ (48)
モニター (2)
wo media (52)
ブログタイムズ (18)
ブログ (6)
skets (11)
Fans Fans (1)
ブログ (19)
京都 (16)
ブログアウト (7)
マリ (18)
マイルボックス (17)
買ってはいけないもの (1)
レアウ (4)
ロン (9)
J-body (18)
お仕事 (17)
プレミアムウォーターズ (4)
ボチカム (8)
運賃 (1)
BRETLING (3)
by S (21)
エス (9)
トラベル (114)
メイク (524)
レストラン (488)
ビューティ (806)

一覧を見る 画像一覧を見る

最新のの記事

- 可愛くてカラフルにも良い素材を！オーガニックな
フエ、エッグセリトヤ
- クログ&エッグセリト コラボランチはめちゃロマン
チックなフワフワボード
- 約クログ&エッグセリト 2015 本日のランチはクログとエ
ッグセリトのフワフワボード
- 昨夜のディナーはディープな田舎
- おまよひさ、ますひつ
- 今日のコーデ
- お出掛けなな
- エクソールネットで詳しく見て
- 日陰の身
- ランチは秋の魚の焼き魚定食☆

一覧を見る 画像一覧を見る

このブログを検索する

このブログの読者

読者数: 1,201 人

読者になる

読者になると、このブログの更新情報が届きます。