

Dynamic Beauty Split Seminar

開脚の最大可動域を、安全に正しく広げていくには、ルールやコツがあります。

これらを見逃して行くと、股関節周辺に痛みが走ったり、いくらストレッチをしても変化が起きません。しかし、この正しいやり方について、正しく理解し、実践している方はまだまだ少なく、指導する側ですら無理やりな方法で指導している現状があります。正しい開脚のやり方を普及するため、このセミナーを開催します。

骨の構造や使うべき筋肉、ストレッチの正しい概念を理解した上で正しいエクササイズ・ストレッチ法を学び、自分史上最高の美しい開脚を実現しましょう！

〈正しい開脚をするために理解すべきこと〉

◆骨格のルール

- 1、骨盤のニュートラルを保つこと
- 2、その上で大腿骨を最大に外旋すること

骨盤のニュートラルを保つためには、ある一定の、背骨の柔軟性と歪みのない肋骨・肩甲骨であることが必要です。また、大腿骨を最大に外旋させるには、歪みのない膝が必要で、歪みのない膝にするには、足の拳の関節の柔軟性が必要で、そのためには足裏の筋肉強化が必要です。

◆筋肉のルール

- 1、股関節周辺のインナーマッスルを使うこと
- 2、アウターマッスルは使わないこと

関節の可動域を広げるためには、インナーマッスルの働きが必要です。このとき、アウターマッスルは関節を固める役割があるため、働かないようにすることも同時に必要です。インナーマッスルを理解するためには、呼吸法と各関節のニュートラルポジションを学ぶ必要があります。

(関節が正しい位置にあるとき、インナーマッスルが自然と働くからです)

◆ストレッチの概念について

多くの筋肉は、吸う時に伸びます。そして、吐く時はインナーマッスルが働き、その働きによって関節が動き、可動域が広がります。このことを理解して指導している方は、まだまだ少ないです。また、筋肉を十分に伸ばすにはある程度時間が必要です。数秒で元に戻したり、弾ませたりしても、可動域は全く変化しません。もちろん、関節がねじれた状態でいくら可動域を広げようとしても意味がありません。エクササイズを行うときも同様ですが、ねじれる方向とねじれを戻す方向を理解し、ねじれを戻す方向に骨を動かすように意識を向け続けて、行う必要があります。

ダイナミックビューティーの開脚セミナーは、これらをすべて網羅した内容を指導します。

〈セミナー開催情報〉

◆東京会場

日時：4/11（土）13:50～17:10（3時間）

場所：ノアスタジオ学芸大（学芸大学駅より徒歩12分）

[東京会場の参加はこちらから](#)（定員19名）

- 参加費 11,000円
- 男女共参加可能です。
- セミナー開催7日前からキャンセル不可となります。

このセミナーは、
気持ちよく開脚したい人は
もちろんのこと、むくみ、
ゆがみ、セルライトを改善して
美脚になりたい人にもオススメ
です。

桃子からのメッセージ

私自身、17歳のとき、体操部の先生に無理やり開脚をさせられ、右内転筋を損傷し、その後1週間ほど歩行困難になり、19歳で身体の勉強を始めるまでの2年間は90度くらいしか開けない状態でした。（元々は130度くらいは開けたと思います。）

その後、骨と筋肉の構造を学び、クラシックバレエの稽古を始めてから半年後くらいには、180度開脚や360度開脚ができるようになりました。もちろん、可動域には骨格上、個人差があります。全ての人が180度開脚ができる骨格というわけではありません。ただし、その人の身体にとって、正しいやり方で開脚可動域をあげていくと、歪みが整っていくため、その動作はとても美しく、また、開脚ストレッチを行なっている本人の体感も、何も痛みやひっかかりがなく、とても気持ちよく行うことができます。

こだわるのは可動域ではありません。いかに正しいやり方で自分史上最高可動域を目指すかです。痛みなく可動域がアップするということは、それだけ歪みが取れたということになります。股関節や膝、足首やかかとの変形が少しでも整うということは、それだけ、血液やリンパの流れも改善するということであり、むくみや冷え性の改善が見込めたり、骨盤が整うことで、腰痛や便秘、生理痛なども改善する場合があります。（もちろん個人差があり、これらの結果はおまけなので、全員に約束されることではありません）

身体は適切に動かせば必ず、応えてくれます。成果が出ないのには必ず理由があるはず。ぜひ、身体のルールを学んで、強く美しいボディと一緒に作り上げていきましょう！