

AGO method

—AGO 黄金フェイスライン—

どんな施術なの？

いろんなアプローチを活用して**身体へのストレス(刺激)を最小限**にした、オールハンド施術です。単にチカラを入れることはありません。

右の図にもある通り、コンプレックスを抱えている人の多くはストレスを感じていて、ストレスや生活習慣の乱れが、状態を悪化させてしまう**“負のサイクル”**が起きています。

【だからこそ】クライアントさまの身体とシンクロすることで身体を限りなくリラックスした状態に導き、骨格や筋肉へ本質的なアプローチができるようにしています。

持続性と効果が高いワケは、**やさしい施術だからこそ**です。



交感神経

心身を活動に導く
緊張・興奮の神経

副交感神経

心身を休息に導く
リラックスの神経

収縮	血管	拡張
上昇	血圧	下降
速い	心拍	遅い
緊張	筋肉	弛緩
ぜん動抑制	腸	ぜん動促進
促進	発汗	抑制

【では自律神経とは、どういうものなのでしょう？】

自分の意志とは関係なく自動的に働く神経のことです。これは呼吸・循環・消化・生殖・排泄など生きるために必要な機能を調節しています。

自律神経には、活動に導く『交感神経』と、休息に導く『副交感神経』の2種類があり24時間働いています。2つの神経が、絶妙なバランスを取っているおかげで、私たちの身体は健康が保たれています。

- 交感神経 優位 : イライラ、肩こり、睡眠の質低下
- 副交感神経 優位 : 胃痛、免疫力低下、無気力

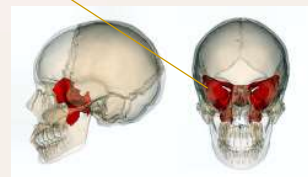
施術では、**顎関節の上にある蝶形骨にアプローチ**しています。

この蝶形骨にはいくつかの神経の通り穴があり、これを調整することで自律神経を整え、ホルモンの分泌が正常になるように導いていきます。

蝶形骨は全身の中でも、特に重要な役割をしている骨ですが顎関節の動きの影響を受けるため、ストレスによる食いしばりなどが深く関わっているとも言えます。



【蝶形骨】

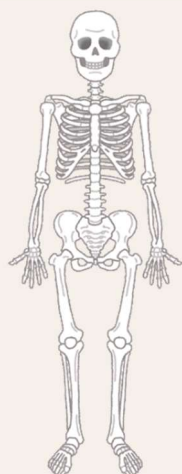


また整顔は、お顔だけを整えるわけではありません。

顔の歪みは身体の歪みの集大成と考え、**顔を整える前に全身を調整**します。

下の図を参考に、骨格模型の横にある四角は“つみ木”だと考えてください。

【このつみ木の①が横にずれていたとしたら、②～⑧はどうなると思いますか？】



8

7

6

5

4

3

2

1

これを人間の身体に例えると『つみ木＝骨格』、それを支えているのは『筋肉』や『ファシアと呼ばれる筋膜』です。

この施術ではつみ木を下から順番に整えていくため、腰痛や肩こりなどの痛みがなくなることがありますが、これは筋肉や筋膜の負担が少なくなったためです。

この施術に出会ったあなたが、コンプレックスから解消されると同時に、**健康で美しい身体**を手に入れられるようサポートさせていただきます。

コンプレックス解消のために大切なこと

睡眠

運動

食事

現代人はストレスなどの要因で、交感神経が過剰に働いている方が多いです。生活習慣の見直しやリラックスできる時間を取り、**身体が正常に働ける環境を整えてあげることが大切です。**

そして、**自分自身にネガティブな暗示をかけてしまわないこと**です。心の中のおしゃべりをやめて、自分を信じてあげましょう。

「コンプレックスが解消されたら・・・」「不調が改善されたら・・・」

【あなたはどんな自分で、どんな人生を送りたいですか？♡】

