

# Rolfing®

of Structural Integration

ロルフィンでカラダをバージョンアップしよう!!

米国発のボディワーク『ロルフィン』が「構造の臓器」こと筋膜にはたらきかけて、全身を優美に、リラックスした状態に整えます。

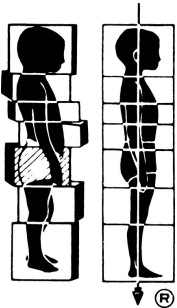
重力と仲良くする方法を、あなたの身体は知っています。

体のつらい  
あなたへ

- 疲れやすい
- 慢性的に痛む箇所がある
- 骨盤や背骨に歪みがあると診断を受けた
- 肩こり、首のこりがつらい
- 外傷のあった箇所、外科手術痕が痛む

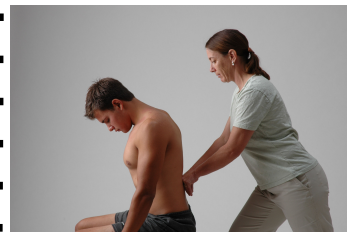
パフォーマンス  
を上げたい  
あなたへ

- 関節の可動域を広げましょう
- ストレッチングを容易にします
- 呼吸域全てを動員する呼吸へ
- 拮抗する筋群のバランスをコーディネート
- 「たし算」より「ひき算」の意識へ



**ロルフィン**の施術者・ロルファーは、無理の多い体の使い方による疲労やストレス、トラウマなどで縮まった筋膜・靭帯・腱膜・リンパなどを独特の手技によって弛め、適度なハリをとり戻します。

**重力下**においてよりエネルギーの少ない姿勢や歩き方、身体能力を、心身が選んでいけるように手助けします。



施術はマッサージテーブルや椅子を用いて行います。

**筋膜の弛む独特の感覚**と、それによって生じる質の高いリラクゼーションをぜひ体験してみてください。

**創始者**、故**アイダ・ロルフ**が実際に施術してめざましい回復を遂げた少年にちなんだ**ロゴ**(上図)は、身体を積み上げたブロックに見立てています。

**筋膜**は身体の構造を支える役割を持つ組織です。これらを重力に対して均質なしなやかさとバランスに整えること、そして構造に何らかの「制限」を生じている筋膜の癒着や萎縮を取り除いていくことにより、自己治癒力が正常に作用する状態をつくることができます。

「**制限**」が取り払われたとき、鍵になるのはあなたの意思です。ロルファーはあなたの意思を尊重し、なりたい自分になるためのお手伝いや提案をしていきます。

多くの**アスリート**、**アーティスト**からロルフィングはその効果により支持されています。1流選手から趣味の領域まで、個々人の細かなリクエストに応えるための微細な感覚と方法論が、ロルフィングには詰まっています。(ロルファー個人の方向性や個性にも依ります)

**オーダーメイド**のアプローチ。仕立てたスーツのような使い心地を、あなたの体へ。



※**施術例**  
(基本10セッションの前後1ヶ月半程度を比較しています)

脊椎の自然なカーブが身に付き、体幹の筋や組織が活発になっています。

また、巻き肩や猫背が改善し、頭が肩の上に楽々として乗っているのが判ります。

体重の増減は殆どありません。

## セッション(施術)料金

ロルフィン基本10(13)シリーズ...各10000円

お試しにはじめの1回のみ受けることも可能です。また1ヶ月半~3ヶ月の間に受けることが理想的ですが、中断や間をおいて再開することもできます。無理のないペースをご相談しましょう。尚、セッション1回目のテーマは「呼吸」です。

ロルフ・ムーブメント...各10000円

微小な動作を通じてからだの使いかたへの気づきを高め、呼吸や動きをご自身でより質の高いものへ修正していくプログラムです。

カウンセリング・着替え等を全て含んで**90分程度**。完全予約制、当日予約は不可とさせていただきます。ご予約はEメールかお電話で。月曜定休

米国ロルフ研究所 **認定ロルファー 長島務**  
**Rolfing studio Gravitation**

〒305-0051 つくば市二の宮3-24-10  
センチュリー時計台55 508号(エネオス隣り)

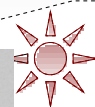
Tel 080-3934-7856

E-mail [rolfiano@yahoo.co.jp](mailto:rolfiano@yahoo.co.jp)

<http://rolfingtom.typepad.jp/> (長島)

<http://rolfing.or.jp/index.shtml> (日本協会)

もっと  
詳しく!



エネオス

2010年11月現在

アンデルセン

徒歩  
2分

西大通り

● P(有料)

洞峰公園