

今からでも遅くない!

「柔軟性が大切なのはわかるけど……この歳で柔軟性を高めるなんて無理!」そのように思われるご年輩の方も多いと思います。が、決してそのようなことはありません。

「ボディ・チューンナップを施す」↓  
「身体の軸が整う」↓「運動しやすくなる」↓「運動が楽しくなる」↓「成長ホルモンが分泌される」↓「若返る」という好循環が生まれます。ボディ・チューンナップを施し、身体の軸を整えることで、身体は若返り、柔軟性を高めることは十分可能なのです。

昨年、ボディ・チューンナップによって身体能力がどれだけ向上するかを検証し、レポートしました。驚くべき



バックスイングで無理に左腕を伸ばし、無理に肩を回そうとしている



ゼロ・ポジションで自然に振っている



実年齢は関係ない!ボディ・チューンナップで若々しいスイングを

ことに、60歳代の男性でも柔軟性やバランス感覚、そして筋力にいたるまで、すべての能力が向上しました。興味のある方は、バックナンバー(2009年3月号と4月号)をぜひお読

次回、次々回は「ボディ・チューンナップ」ゴルフ上達法の総まとめを鎌倉天園YOGAゴルフスクールで行ったレッスンスターの模様を通じてお届けしましょう。

みください。  
さて、2年  
わたってお  
えしてきた  
の連載も、確  
すところあ  
2回となりナ  
した。



# あなたの ゼロ・ポジションは?

『楽体を使ってゼロ・ポジションを探す』

