

# 体内疲労をとる5分間内臓ウォーキング

## 脳から肝臓・胃腸・子宮まで若返る！

快風身体均整院院長

田川 直樹 [著]

◆ISBN : 978-4-86581-113-1 ◆四六判・並製 ◆176ページ ◆2017年8月2日取次搬入発売

肩こりや腰痛などと同じく、内臓も疲労し、こる。たとえば、右肩下がりは肝臓疲労の姿勢。肝臓が疲れてこり、肥大した肝臓の重みで体が右側に傾くのだ。ほかにも、上半身のねじれ＝腎臓疲労、左肩下がり＝脾臓疲労、骨盤が開きすぎ＝子宮・卵巣疲労、頭が前傾ぎみ＝脳疲労……。このように8つの姿勢から内臓疲労がわかる。内臓疲労からのゆがみを治すには、日常の歩き方を「内臓ウォーキング」に変えるのがいちばん！内臓ウォーキングは股関節前と体幹の筋肉のひねりと反動（伸張反射）を利用した歩き方。伸びたゴムが元に戻るように、ムリなく楽に歩ける。内臓の器である体幹がしなやかに保たれ、自律神経のバランスもととのい、内臓がのびのびとはたらくようになる。間違った歩き方は内臓にも悪影響する。「内臓ウォーキング」で体の中から健康に！

## 歩き方で内臓が元気になる！

### 【本書の内容】

- 第1章・内臓の疲れが体をゆがませている
- 第2章・内臓ウォーキングで健康を取り戻す
- 第3章・理想の歩き方をつくる簡単エクササイズ
- 第4章・内臓疲労から不調が起こるしくみ

### 【著者略歴】田川 直樹 (たがわ・なおき)

1969年、三重県に生まれる。快風身体均整院院長。一般社団法人「身体均整師会」東京支部長。陸上自衛隊少年工科学校在学中にレスリングをはじめ、高校レスリング全国大会優勝（全国高校生グレコローマン選手権 52キログ級）。その後、初代タイガーマスク（佐山聡氏）のジムに入門し、プロ格闘家として活躍。25歳のとき青年海外協力隊員として、中国河南省開封市でレスリング指導。帰国後、放送大学教養学部を卒業。身体均整法学園で学び、身体均整師として整体の道に進む。

著書には『輪ゴムの巻くだけでリンパと血流がよくなって高血圧も肩こりも治る』（主婦の友社）などがある。



補充注文書	貴店印	発行:さくら舎	田川 直樹 [著]	ご注文
		<b>体内疲労をとる5分間内臓ウォーキング</b> 脳から肝臓・胃腸・子宮まで若返る！		
	ご担当者様	ISBN 978-4-86581-113-1 C2077 四六・並製 本体価格 1,400円+税		<b>冊</b>

TEL 03-5211-6533 / FAX 03-5211-6481

〒102-0071 東京都千代田区富士見 1-2-11 KAWADA フラッツ1F 株式会社さくら舎 営業部:web

※返品はフリーです。