

# ジャイロキネシス®とは

about GYROKINESIS®

ジャイロキネシス®とは、

元バレエダンサーのJuliu Horvath氏が自らの怪我のリハビリのために考案したNY生まれのエクササイズメソッド。エネルギーの通るラインを意識して動くのが特徴。滞った箇所があるとエネルギーが通らないため、関節を正しく機能する位置に戻し、関節筋肉の柔軟性、筋力バランスや神経系によるコントロール力などを養うことができます。

肩こり腰痛などの不調軽減、体幹強化、柔軟性アップ、神経・内臓の活性化、運動経験がなくても全身隅々まで動かしてスッキリしたいという方にもオススメです。



## ◆美しいと言われる体づくり◆



椅子に座った状態から  
スタート！

「ジャイロ」とは  
円や螺旋という意味。  
ヨガやバレエ・水泳・  
気功・太極拳などの動きを  
ベースに、円や螺旋を描くように  
曲線的に動く。

ゴルフの  
パフォーマンス  
アップにも  
繋がる！



体の芯から隅々の関節まで  
動かしていき、  
フロアでのエクササイズへ  
移っていきます。

関節と筋肉の**柔軟性**、  
**筋力バランス**や  
神経系による  
コントロール力などを  
養うことができます。

柔軟性アップ  
体幹強化により  
ダンスだけではなく  
歌の技量向上も期待できる！



元バレエダンサーが自らの怪我  
のリハビリのために  
考案したNY生まれの  
エクササイズメソッド。

可能な範囲で身体を  
動かすので、  
運動経験がなくても  
大丈夫！



目に見えない  
**エネルギー**  
を意識して動くのが特徴。

自分自身と向き合い、  
身体つながりを  
自覚することで  
生活の質を高める  
効果もあり！

