

その不調や悩み、血流を改善することで解決できます。

ー代表 今井まおのメッセージー

私は高校生の頃にヨガと出会い、瞑想を中心に実践してきました。

その後、ヨガを深めつつ、オステオパシーや骨盤調整法、パーソナルトレーニング、メンタルトレーニング、コーチングなどを学び、ホリスティック(包括的)に一人の方の身体と心を整える術を身につけ、これまで20年で約5万人の方の身体と心に寄り添ってきました。

ダイエットを目的とされる方を始め、病後のリハビリ、不妊に悩む女性、強い不調を抱えながらも、原因が定まらず、とうとうお医者様からサジを投げられてしまった方など、、、

みなさん目的は違えど、なぜか抱えている不調には共通点が多くあることに気がつきました。

特に日本の女性の共通の不調とは、、

肩こり、冷え、疲労感、生理痛、不妊、抜け毛、息苦しさ、不安感など、

その不調は身体だけでなく、心にも及んでいます。

そしてこの不調は不思議なことに、海外の方にはあまり当てはまらないのです。

私自身、海外でも仕事をするが増え、外国人と日本人の体格や生活習慣の違いをよくよく観察してみました。

「なぜ、日本の女性だけが、こんなに同じような不調を訴えるのだろうか」

そして、ある結論にたどり着いたのです。

「日本の女性は血流が悪い」

東洋医学では 血流 = 氣流 (氣流) と考えています。

その気が滞ると、病んでしまいます。これが病気です。

みなぎる気が全身を巡っている状態が、元気な状態ということなのですが、これは要するに、血流が身体の隅々まで巡っている状態ということなのです。

血流が悪くなると、身体が冷えてきます。

体温が下がることで、様々な不調や病気を引き起こします。

婦人科系の臓器は、特に「冷え」に弱いのです。

妊娠を望んでいる方、子宮や月経に関係する不調でお悩みの方は、血流を改善することが必須です。

また、慢性的な肩こりも、血流に関係しています。

身体の歪みや使い方を修正するのはもちろんですが、根本的な血流の問題を度外視しては、なかなか改善されません。

そして、身体の血流の悪化は脳の血流不足も引き起こし、不安感や鬱の症状までも引き起こします。

その不安感は、あなたの心の問題ではなく、単純に血流の悪さからきている可能性があるのです。

このように、血流ということに目を向けると、様々な不調が一気に解決されていく可能性があるのです。

もちろん、身体が温まるので、自然に体脂肪は落ち、筋肉はつき、、、びっくりするくらいのスピードで美しいボディラインも手に入れることができます。それも苦しい食事制限せずに！

実は私自身、突然呼吸ができなくなり、救急車で搬送され、生死をさまよう経験をしています。倒れてから2ヶ月間は会話をする事も、まともに歩行することもできず、、、食事も苦しくてできない状態でした。しかし原因は不明なままで、何も治療はしてもらえませんでした。

西洋医学を頼ることができないと知り、自分の力で何とかしていかなくてはならないと覚悟を決め、死にかけている自分の身体を一つの症例として、自分の思う様々な療法を実験的に行うことにしました。

そして、一つの解決法を生み出し、1年かけて息をふきかえすことができました。

血流悪化の結果、命までも落とすことがあるということ。
様々な不調や病気は血流が原因の可能性があるということ。
そして、その解決法があるということ。

私は、このことを日本の皆さんにお伝えするミッションがあると自負しています。
そして、その強い思いから、日本初の「血流改善サロン」を生み出すにいたしました。

血流が改善されると、生命力がみなぎる感覚を得られるはずです。
長年悩んでいた不調を手放し、気持ちも前向きになれます。
すると、そんな自分のことが、大好きになります。

みなさんが1日でも早く、そんな日々を送れるよう、最高のチームでサポートします。

今井まお プロフィール

< 経歴 >

1998～2002年

- 国内自動車パーツメーカーに勤務。国内及び海外事業責任者として米国進出の準備等を担う。
- 同時にWebデザインなども担当

2002年

- 都内ヨガスタジオ運営会社へ就職。ヨガインストラクターとして勤務。(株式会社サンバリュウ)

入社6ヶ月後に新規スタジオの店長に抜擢される。

スタジオスタッフ20人の管理及び顧客1000名の管理、スタジオ運営を任される。

担当店舗がオープン3ヶ月で売上高月商1500万円に達し、グループ内最高収益となる。その手腕を買われ翌年、統括マネージャーへ昇進。

2003年

- 統括マネージャーに昇進。都内主要7箇所のヨガスタジオを管理・運営。

五反田店、恵比寿店、渋谷店、高田馬場店、新宿店、池袋店、横浜馬車道店の新規出店に携わり、店舗設計、人材採用、人材教育、店舗運営管理など全体の最高責任者としての役割を担う。

また、同時に自身もヨガインストラクターとして全100名以上のヨガインストラクターの中で常に集客力が1位。ヨガのインストラクターとして、ヨガインストラクター養成の教育責任者として、また、統括マネージャーとして活躍する。

2004年

- 社内の新規事業としてヨガインストラクター養成機関である「東京ヨガカレッジ」設立。カレッジヘッドティーチャーとして年間150名(3年半の間に500名)ほどのヨガインストラクターの養成を行う。特に自身の行うヨガ哲学の授業が好評で、当時珍しい、いわゆるポーズの指導だけでなく本物のヨガを教えられる日本で数少ないヨガの教師として有名になる。

- マネジメント手腕を買われ執行役員に昇進。

2008年

- 横浜市の株式会社イデアコーポレーションからヘッドハンティングを受け、取締役として就任。

新規事業である「ヨガと加圧トレーニングの複合スタジオの運営」の責任者を兼務する。

< STUDIO RESTONA <http://www.restorna.jp> >

- 加圧トレーニングインストラクター資格取得。

スタジオ設立から軌道に乗るまで責任者として担った後、同年退職。独立。

2008年

- 東京都武蔵野市吉祥寺に加圧トレーニングやヨガ、エステなどを複合したホリスティックサロン<カラダバランス調整サロン プラナガーデン>を創業。

<http://prana-garden.com>

開業1ヶ月後には定員の100名を超える人気サロンになり、その後も入会待ちが続く。

経営者として手腕をふるいつつ、自身も加圧トレーナー、ヨガティーチャー、オステオパスとして活躍。加圧トレーナーなどの養成を行う。

2009年

- 同じく吉祥寺に2号店を出店。
- 株式会社つなぐコーポレーションに法人成り。オーナー兼 代表取締役社長として就任。
- 著書「骨盤・背骨ゆがみ直し健康法（西東社）」を出版。

2011年

- 東急電鉄から依頼があり、二子玉川駅新開発による新複合ショッピングセンター二子玉川RISE内にプラナガーデン3号店を出店。
- 売上が1億円を超える。会員数500名、スタッフ数30名。

2012年

- 株式会社ルネサンス社とFC契約を締結。初FC店となるプラナガーデン自由が丘店がオープン。
- 著書（MOOK本）「骨盤ゆがみ直し（宝島社）」出版。

2014年

- 加圧トレーナーの最上位資格であるKAATSU SPECIALIST取得。
日本国内で30名のみ、またその中で女性は2名のみが取得している資格であり、名実ともに国内トップトレーナーとして認定される。

2016年

- 著書「ゆがみを直す ヨガ・ストレッチ（河出書房）」出版。
- 9月 新規事業へ専念するため会社売却。社長退任。

<資格・技術>

1988年（17歳）

- カリフォルニアへの留学時にヨガと出会う。それがきっかけでヨガを真剣に学び始める。

1997年

- カイロプラクティック治療院にてオイルマッサージのセラピストとして勤務。

2001年

- オステオパシードクター（療法士）スクール修了

2002年

- 都内ヨガスタジオ運営会社へ就職。ヨガインストラクターとして勤務。

2004年

●ヨガインストラクター養成機関である「東京ヨガカレッジ」設立。500名ほどのヨガインストラクターの養成を行う。

2006年

●全米ヨガアライアンスRYT 200取得 (ISHTA YOGA)

2007年

●KAATSU Lisence取得。

2009年

●著書「骨盤・背骨ゆがみ直し健康法 (西東社)」を出版。

●インド中央政府・日本ウヰェーカツタ・ ヨーガ研究財団公認ヨーガ教師 認定

2010年

●健康運動指導士 資格取得

2012年

●著書 (TJMOOK本) 「骨盤ゆがみ直し」出版。

2014年

●日本で30名しか取得できないKAATSUの最上位資格であるKAATSU SPECIALIST取得。

2015年

●10月 加圧トレーニング学会で発表「女性のための加圧トレーニング施設の成功例」

●11月 第1回 加圧国際学会 (ハーバードメディカルスクール@Boston) へ出席。

2016年

●1月 テレビ<博多大吉の○○>

●著書「ゆがみを直す ヨガ・ストレッチ (河出書房)」出版。

<資格>

全米ヨガアライアンスE-RYT200 ISHTA

インド中央政府認定ヨーガ教師

オステオパシー療法士

FTPマットピラティスインストラクター

加圧スペシャリスト

CTIコーチング

健康運動指導士

<著書>

■骨盤ゆがみ直し健康法 (西東社)

■ゆがみを直す ヨガ・ストレッチ (河出書房)

■骨盤のゆがみ直しダイエット-TJMOOK

<出演、出版、講演等>

●日経ウーマン 頻回

●日経ヘルス 頻回

●PHP出版 のびのび子育て