

## ロルフイングアンケート

このアンケート内容は体験談としてHPやブログなどでご使用させていただきます。  
難しい場合は左上のチェックボックスに印をお願い致します。

### 【初回のセッション】

- ロルフイングを受けるきっかけを教えてください（該当箇所をチェックしてください）
  - からだの不調（不調な箇所：首、左膝）
  - 姿勢改善
  - パフォーマンス向上
  - その他（ ）
- 初回のセッションで感じたことを教えてください。（変化、違い、効果など）

明確な変化は初回では感じなかったが、体が楽になったという感覚が  
ありおこした。  
セッション中は、体験している新しいものに全身で感覚を  
注ぎ、楽しいと感じる回があった。  
↑なので、変化を10回を通じて感じられそうかと  
期待をもちおこした。

## 【10シリーズ全体を通じて】

1. もともと抱えていた不調はありますか？（複数回答可）

- ・肩こり・目の疲れ・姿勢の崩れ・睡眠が浅い・首のハリ・からだ全体のバランスの崩れ
- ・腰痛・呼吸・頭痛・背中・骨盤 その他（ ）

2. 10シリーズを通して、改善されたところはどこですか？（複数回答可）

- ・肩こり・目の疲れ・姿勢の崩れ・睡眠が浅い・首のハリ・からだ全体のバランス
- ・腰痛・呼吸・頭痛・背中・骨盤 その他（~~足首のゆがみ~~）  
→歩き易くなった。

3. 上記以外に、10シリーズを通して改善された症状や箇所はありますか？（複数回答可）

- ・肩こり・目の疲れ・姿勢の崩れ・睡眠が浅い・首のハリ・からだ全体のバランス
- ・腰痛・呼吸・頭痛・背中・骨盤 その他（ ）

4. 2、3の中で特に変化を感じたところはどこですか（ ）

どのように変わりましたか？ よろしければその理由も教えてください。

胸が広がって呼吸がし易くなった。  
姿勢が悪く、猫背に悩んでいた。少しのことでいい。胸の広がりが  
無くなった（体が覚えた？）。  
胸の広がりが正しい姿勢を取り戻したように感じた。  
歩行は、意識して歩いた。足首のゆがみが減った。  
棒に感じ、教歩は歩くことで痛くない  
ようになった。（疲労の多い痛みはなくなった）

印象に残ったセッションは何回目のセッションですか？第（ 1 ）回目  
その理由も教えてください。（複数ある場合は下記にもご記入ください）

前セッションも似たような感じで呼吸（胸の周辺）への  
アプローチで、体の感覚がわかるように感じることができた。

印象に残ったセッションは何回目のセッションですか？第（ 5 ）回目  
その理由も教えてください。

この回は忘れがたい。腹部周辺へのアプローチは  
痛く、終了後、変化が感じられた。

印象に残ったセッションは何回目のセッションですか？第（ 7 ）回目  
その理由も教えてください。

奥の深さ、呼吸、口腔中と鼻腔中  
の感覚がわかるように感じることができた。