

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、体が楽しんでいる感覚
が取り戻せた。
セッション中は、体験しているのは新しいものに全身で感覚を
注いで、楽しいと感じる回だった。
↑なので、変化を10回を通じて感じられそうかと
期待を持ちました。

【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（~~呼吸~~ 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？）。
胸が広がると姿勢も良くなり、歩きの時も楽になった。
歩行は、意識して歩くと、足首のゆがみも減った。
棒に感じ、散歩ほど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）

前心-背にも b2a12 様に呼吸（胸の周辺）への
アプローチで、体の感覚がわかる様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。

この回が忘れられないのは、腹部周辺へのアプローチは
痛く、T2T2 終了後、変化が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（ 7 ）回目
その理由も教えてください。

奥の深部、T2aは、口腔中と鼻腔中
の感覚がわかる様に感じることができた。