

アナトミートレインとは？

アナトミートレインとは

アナトミートレインとは、

「筋筋膜経線：きんきんまくけいせん」のことです。

もう意味不明ですね。

簡単に言ってしまえば、

これは筋肉（筋膜）のラインを示していて、

**足の裏～頭のとっぺんまでの**

**身体全身の"筋肉のつながり"ことだと考えてください。**

例えば、歌う直前に足の裏をマッサージすることで、

一気に声が出やすくなるケースがあるのですが、

これは、足の裏の筋肉が間接的に喉まで繋がっているからです。

こんなふうにして、喉だけに止まる事なく

身体全身の仕組みを作ってあげることで、

間接的に喉の機能を高めることができるわけです。

余談ですが、

僕はアナトミートレインのセミナーによく参加するのですが、

毎度のように、

目玉が飛び出るほどの素晴らしい情報を入手しています。

ボイストレーナーで取り入れているのは周りには僕しかいない（はず）ですが、

ヨガのコーチや整体師、スポーツインストラクターなど、様々な分野の指導に取り入れられています。

海外から講師が来るため、

1回のセミナーで10万以上することも少なくないのですが、もし興味があったら、足を運んでみてください。

「アナトミートレイン」で検索です笑

(回し者でもなんでもありませんw)