

もくじ

まえがき 2

第 1 章

足部の変形を治し、正しい歩行は正しい姿勢に繋がる 9

1. 身体のすみずみまで張り巡る筋膜のネットワークが歪む 36
2. 左右の脚の長さの違いで骨格が歪む 38
3. 自律神経って何? 44

第 2 章

あなたの足指、広がり、伸びていますか!? 53

第 3 章

靴について 69

第 4 章

足エクササイズ 89

第 5 章

オーダーメイド・インソールについて 105

あとがき 122