

心身掌握3ステップ

①その場で、立ち座りの検査

立って座ってもらいますが、その時に感覚を覚えてもらいます。
(座る時に痛みを感じるとか、立つ時に重みを感じるとか。)

②視点を動かし、頸椎の角度を変えて身体の可動域を変える

次に①でやったことを、視点を動かし、頸椎の角度を変えて、こちらから誘導します。

(手を見てもらい、視点と首の角度を変え、痛みを伴わない程度に上を向けさせ、そのまま立ち座りをしてもらおう。)

すると、ほとんどの方が、(さっきより楽に立てる、軽いなどの反応があります)

③重力の影響と身体との相互関係

②で動かしやすさや軽さを感じてもらった後に、さらに指摘を入れます。

ほとんどの方が重心移動を行っていない。(鉛直に真上に上がっている)

背骨に張力をかけ痛くなる所作をやっていて、さらにバランスを崩している。

立つ：慣性を使う。(足を引っ込めて、そのまま重心を前に移すと、転がるようにつんのめる。)

この重心移動を使いながら、転がるように動きながら背骨を起こすと楽に立てる。

座る：ほとんどの方が腰を曲げて座るので、腰を痛めているのに曲げれば痛いに決まっている。

（腰を曲げるのではなく、股関節や膝を曲げて内圧の分散をさせる）お相撲さんが行う、「蹲踞の姿勢」視点は上で、お尻を突き出すように股関節をたたみ、膝も曲げるようにすれば、背部の筋肉に負担がなく楽に座れる。

この3ステップは、一般的な治療院や整体院ではまず聞くことのできない本質的な話しになります。

ネットを探しても出てこない、本や教材にも記載されていない地球との関係性や自然法則からなる調和のとれたコンセプトになります。