

2 通目タイトル

【自律神経(2)】真の原因は筋肉の●●にある

2 通目本文

こんにちは。

自律神経改善サポーター
「無痛整体ながれ堂」の村地です。



1万人の実体験をもとにした
自律神経セルフ回復法

無料メール講座

本日は【メール講座(2)】です。
いよいよ本格的にはじまります。

あなたには是非、自然に回復して
元気に幸せな人生を過ごされるように
なっていただきたいと思っています。

なぜなら、
昨日のメールでご紹介した通り、
私には夢があるからです。

それは、

自律神経の不調は
自然治癒によって
根本的に解決できる

ということが
日本の社会常識になることです。

そうならば、いまよりも
もっとハッピーな世の中になると
私は本気で思っています。

だからこそ、
是非このメール講座を通して
その証拠となる人がたくさん

現れてほしいと思っているんです。

あなたにとっても
私にとっても
メリットは一致するはずですよ。

ですので、本気で応援しております！

=====
【正しい順番があります】
=====

さて、あなたがいま
このメール講座を読んでいる
ということは、

心身でお悩みのことがあり
それをなんとかして良くしたいと
思っているのだと思います。

できるならば、
早いこと元気になりたいですよ。

そりゃあもちろん、
早い方が良いでしょう。

ただ、どうかあせらないでください。

何事にも”正しい順番”
というものがあります。

実は、このメール講座では、

「自律神経を整えるために
こうした方がいいよ～」

という具体的な手段や方法を
最初からいきなりお伝えすることは
...、しません。

経験上、それではきっと
良くなりませんからです。

あなたがもし...

3ヶ月以上続く自律神経の不調を
一時的な対処ではなく
根本的に解決しようとするならば、

まずは第一歩として
準備しておくことがあります。

それは、
「知識」や「考え方」を身につける
ということです。

知識や考え方というのは、、、

「自分の身体は一体何が原因で
いまどんな状態になっていて
今後どうしていけば元気になるのか」

という道筋のことです。

【過去】

何が原因？

【現在】

いまどんな状態？

【未来】

どうすれば元気になる？

それをまずはあなた自身が
きちんと理解されていることが
大切だと思っています。

ひよっとすると、、、

「えー、なんかまわりくどい」
「面倒くさい」
「いいから早く元気になる方法を教えてよ」

と、思われるかもしれません。

しかし、
遠回りなように思えて
実は1番の近道です。
そして、確実な道でもあります。

なぜなら、そのような知識や考え方は
あなたにとって「地図」になるからです。

例えば道に迷ったとき、
むやみに動いてさまよっても、
ゴールには辿りつけませんよね。

むしろ、
余計に迷ってしまうかもしれません。

でも地図があれば
あなたにとっての強い味方に
なりますよね。

いま自分はどこにいて
どの方角を目指せばいいのかが
分かりますもんね。

このように、地図があれば
スムーズにゴールに辿りつけます。

そのための

「知識」や「考え方」なんです。

さあ、それではこれから

私と一緒に学んでいきましょう！

=====

【原因と結果の全体像】

=====

まず今回のテーマは、

「自律神経の不調になる原因とは何か？」

という全体像をお伝えします。

具体的には、次のような項目です。

■ なぜ、薬の治療では治らないのか？

■ 原因とは一体何なのか？

■ どうすればよくなるのか？

=====

【メール&動画でお伝えします】

=====

ここから先は、動画も準備しています。

動画はコチラ

↓↓↓



【自律神経の原因と結果の全体像】

https://youtu.be/lcp_EtXQ9r0

(再生時間：約 18 分)



また、この先のメールでも解説しています。
お好きな方法でご覧になってください。

オススメは、どちらも見ることです。

なぜなら、動画もメールも
だいたい同様の内容ですが、
要所要所で、それぞれに違うことも
伝えているからです。

ただそうは言っても、
今回は動画もメールも結構長くて
ボリュームがあります。

【超重要な内容】 だからこそ
長いのですが・・・
いきなり全部見るのは大変かもしれません(^_^;

そこでまず先に要点をまとめておきますね。

その後でさらにご興味がある方には、
詳しくお伝えしていきますね。

=====
【要点のまとめ】
=====

今回の要点は次の通りです。
↓ ↓ ↓

~~~~~

- ・現代の”治療”は、**結果だけ**を変えていることが多い
- ・**根本解決**を目指すならば、”**原因**”に注目することが大切
- ・自律神経不調の原因は**2段階**ある
- ・第1の原因は、**筋肉の過緊張**
- ・第2の原因は、**日常の生活習慣**
- ・それぞれの原因に対策の仕方がある
- ・2つの対策を同時にすることによって  
**相乗効果**で回復しやすくなる

~~~~~

以上です。

それではもっと詳しい内容を知りたい方は
続きもご覧ください。

=====
【1番大切なことは「原因」】
=====

さて、あなたにとって地図となる
知識や考え方を養うために、
まず最初にお伝えしたいことがあります。

それは
「結果よりも原因に注目する」
ということです。

この視点が何よりも1番重要な
大前提になります。

=====
【原因と結果の法則】
=====

当たりまえのことを
言うようなんですが、、、

何事も、
「原因」があって
「結果」がありますよね。

あなたがいま
パニック、うつ、不眠など何かしらの
心身の不調に悩んでいるのならば、、、

その不調というのは「結果」です。

そして結果には必ず「原因」があります。

当たり前のことですよ。
この世の自然の摂理ですもんね。

ですので、

あなたが現在の不調という「結果」を
根本的に変えたいのであれば、、、

その「原因」を変えることが
絶対に必要ですよ。

ありがたいことに
原因が変われば
結果も自然に変わります。

とてもシンプルな法則です。

- ・悪い原因→悪い結果
- ・良い原因→良い結果

こんなふうに、
例外なく必ずこの法則になります。

だから、いまの「結果」を
根本的に変えたいのであれば、
その「原因」に注目することが
何より大切だと私は思います。

特に自律神経に関する不調は
原因さえ整えば
自然治癒力によって自然に回復
していきます。

一度悪い結果になったからといって
一生そのままということはありません。

その証拠に、

実際に回復して無事に解決している人は
世の中にたくさんいます。

これがもしも虫歯であれば
自然には治りませんよね。

一度むし歯という結果になってしまうと
その後いくら原因を変えても
結果は変わりません。

自然に回復することはないので
削るなどして治療するしかない
ですよね。

でも、パニック、不眠、うつ、
耳鳴り、めまいなどの不調は
自然な根本解決が可能なんです。

そのために大切なのが、
原因を整えることです。

=====

【よくある間違い：結果だけを変える】

=====

ですが残念なことに、現在、

世の中の「治療」と呼ばれているものは
「結果だけ」を変えていることが多い
と思います。

原因は何も変わらずに
結果が一時的に変わるだけ。

それでは、
根本的には解決できません。
つまり、治りません。

その代表格が、“薬”だと思います。

例えば慢性的な頭痛で悩んでいる場合、
頭痛薬を飲めば
そのときの痛みはおさまります。

痛みという「結果」が、おさまります。

でもそれは感覚がマヒして
痛みを感じなくなっているだけであって、

薬の効果がきれば
またそのうち痛くなりますね。

頭痛になる根本的な原因が
変わらなければ
ずーっと、そのくり返しですよ。

それが「結果だけを変える」
ということです。

精神薬であれ、睡眠薬であれ、
同じですよ。

それを承知のうえで
一時的な対処という目的で
使われるのなら、よいと思います。

「どうしてもいますぐに不調を抑えたい」
という緊急の状況もありますもんね。

でも...

あなたがもしも
「根本的な解決」がしたいならば、

**どこかでしっかりと根本的な原因に
向き合うことが必要不可欠です。**

特に
3ヶ月以上の慢性的な不調ならば
なおさらです。

=====

【村地の失敗談】

=====

なぜこんな話をするかというと、
私自身が大きな失敗をしたからです。

私が実際に経験した**失敗談**を
告白しますと・・・

私自身がうつの治療中だった頃
抗うつ薬や精神安定剤などの薬を
処方されていました。

ここだけの話ですが、実は私、、、

薬を飲めば根本的に治ると思ってたんです。
「薬が治してくれる」と思ってたんですよ。
ホントに。

だから、
マジメに飲み続ければいいんだと
思っていました。

でも、、、
後で色々と調べて愕然としました。

精神科医や薬剤師などの
一部の専門家の本などを読むと、

「薬は治すものではないよ」
って、ハッキリと書いてあったんです。

「ええ！そうなの？」と思いました。

そして
医薬品添付文書（薬の公式な説明書）を
読むと、、、

「このような薬を使っても
決して完全に治るわけではない」

ということがちゃんと書かれています。

薬を作っている会社も、国も、
公式にそう発表してるんですね。

~~~~~

※参考サイト

【独立行政法人 医薬品医療機器総合機構】

[http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu\\_tenpu\\_base.html](http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html)

~~~~~

色々調べていって分かったのですが
精神薬によって得られる効果はせいぜい
「寛解（かんかい）」だそうです。

寛解とは、
「とりあえず症状はおさまるけど
完治したわけではない状態」
のことです。

つまり、
一時的に対処している状況ですね。
根本的な解決ではありません。

「なんや、、、やっぱ治らへんのかいなあ」

と思って、
とっても残念に感じた記憶があります。

希望がなくなって、
ガックリと絶望しました。。。。

でも、いま考えるとそれは
当たり前のことだとハッキリ分かります。

だって、薬で変えられるのは

症状という結果だけだから。

なぜ、その症状が起きているのか？
という原因は、薬では変わらないから。
1ミリも変わらないから。

そのことを実感した私は
「じゃあ、自分で治すしかないな」
と思い始めました。

そして、

「原因っていったい何なんだろう？」

という視点で探して、
対策をしていきました。

この頃から徐々に
私の自律神経症状は
良くなっていきました。

途中、色々な失敗もありましたが
あきらめずに原因を探って
対策をしていったところ、、、

最終的には完全に、
根本解決ができました。
治ったんです。

あんなに重たかった身体が
スッキリと軽く感じるようになり、

常に頭に膜が張ったように
ボーッとしていた感覚がなくなって
思考がクリアになり、

一歩外へ出れば常に吐きそうだった
不快感がなくなって
安心して外出できるようになりました。

当時の私を知る人に徐々に会うと
「うわっ！あの頃とまったく別人やん！」
と、驚かれます。

「村地は、重度の病人」
という印象だったようです(^_^;

あの頃は、まともに会話も
できなかつたですからね。。

以上が私の失敗談です。

自分の経験でも痛感しましたが、
結果だけを変えても
根本的には解決しませんね。

=====
【自律神経の原因とは】
=====

さて、話を戻しましょう。

では、自律神経の不調の原因とは
何なのでしょう？

・・・残念ながら、
一般的には解明されていません。

「原因不明」と言われます。

というのも、
病院的な検査ではいくら検査をしても
何も異常がないからです。

「どこも悪くないよ」
という結果になります。

原因が分からないからこそ、
先ほどご紹介したように
「結果」を変えるための対処が
おこなわれるわけですね。

「原因は分からないけど、
とりあえず症状をおさえるために
薬で対処しよう」

という感じだと思います。

=====
【当院の見解】
=====

それに対して当院では、
「自律神経の原因はコレです」
という**明確な見解**があります。

あくまで見解であり、説です。
公的に証明されている事実ではありません。

ですが、私自身は確信している内容です。

なぜなら自分自身の実体験と
これまでにお客様に対応してきた経験から
強く実感しているからです。

その原因は何かというと、、、
2段階に分かれます。

=====

【第1原因：過緊張】

=====

まず1つ目に

「**筋肉の過緊張（慢性疲労）**」です

「**過緊張**」というのは、
無意識にリキんでいる状態が体にクセづいて
ずっと続いている状態です。

言い換えると、
うまくリラックスできない状態です。

自分では休んでいるつもりでも、
体の奥底では実はカんでしまっている
というイメージです。

寝ていようが、何していようが、
24時間ずっと続いています。

分かりやすいのは、
首コリや**肩コリ**などの**コリ**や
猫背などです。

それ以外にも
腕がパンパンに張っていたり
お腹がカチカチに固まっていたり
寝ている間に歯を噛み締めていたりと、
人によって様々です。

どれも過緊張です。

なぜそれが自律神経の不調に
関係するかというと、、、

過剰に緊張している筋肉が、
周りの血管や神経を圧迫し続けてしまうから
です。

すると、血流が悪くなったり、
神経が過敏になります。

その結果、様々な不調が現れます。
人間としての当たり前活動が
できなくなってきました。

例えば、
疲れているのに眠れなかったり、
なんでもない場面で急に
動機やめまいがしたり
呼吸が乱れたり
汗が過剰に出たり
・・・などです。

また、心と体は繋がっているので、
体が不安定な状況だと
精神面も不安定になります。

例えば、
理由もなく落ち込んだり、
何もやる気が出なかつたり、
急にソワソワしたり、
漠然とした不安感を感じたり、
ストレスをうまく流せなかつたり、...
などです。

=====
【第1原因：過緊張をゆるめる対策】
=====

過緊張の反対が、“ゆるむ”状態です。

ゆるんでいる状態とは、
自由自在にカラダ本来の
働きができる状態です。

単にダラーンと力が抜けている
だけではありません。

必要なときにはちゃんと体に力が入って
休むべきときはちゃんと力が抜けている。

そんなふうに、
必要に応じて自由自在に変化できる
状態です。

人間にとって本来はそれが普通ですよね。
生まれたときから過緊張している
わけではありませんものね。

これまでに生きてきたなかで、
過緊張が体にクセづいてしまったわけです。

なので、
クセづいてしまった状態を
元に戻すことが大切です。

当院では、この過緊張をゆるめるために
整体施術をしています。

単なるマッサージではなく
特殊な整体です。

もしも目的が一時的にほぐすだけなら
マッサージでよいかもしれません。

しかし目的は、
自由自在に使える体に戻すことです。

そのために、
特殊な整体で”ゆるめる”
ことをしています。

また、セルフケア方法もお伝えして、
ご自宅でも自分で過緊張をゆるめる
ケアをしていただきます。

その方法はこのメール講座でも
順番にお伝えしていきますね！

しかし、いくら過緊張がゆるんでも
それで解決にはなりません。

なぜなら、なぜそもそも
「過緊張になってしまったのか？」
という、その原因があるからです。

そこが変わらなければ、
せっかく過緊張がゆるんでも、
また再発してしまいますよね。

=====

【第2原因：日常の生活面】

=====

では、なぜ私たちは
過緊張になってしまうのでしょうか？

そのヒントは先ほどもご紹介したように
生まれたときや子供の頃は
これほど過剰に緊張したり
ガチガチに固まってはいなかった、
ということです。

私たちは生きていくなかで過緊張を
身につけてしまっているのですね。

つまり、過緊張になる原因は
これまでの”生き方”にあります。

いきなり「生き方」というと、
なんだか壮大すぎるかもしれません（笑）

言い換えると、
”**日常の生活習慣**”です。

それに加えて
日常の考え方、感じ方などです。

「じゃあどんな生活習慣が
過緊張の原因になるの？」

というと、、、

それはもう、無数にあります。

例えば、

- 普段の姿勢
- 食事
- 休息や睡眠の取り方
- 運動
- 考え方
- 精神的ストレス
- 仕事の仕方
- 薬
- 生活リズム
- スマホやパソコン

などなど。

朝起きてから寝るまで、
そして睡眠中も含めて
24時間すべてのなかで
関わっています。

その最大のヒントは
”人間の体にとって自然かどうか”です。

人類が二足歩行をするように
なってから600万年。

そして現在の身体に進化してから

20万年と言われます。

それに対して、現代社会特有の食生活、
仕事の仕方、生活リズムなどは、
ほんの数十年～百年程度です。

それは、人類の長い歴史のなかの
ほんの0.0005%程度です。

つまり、普段の何気ない生活が
実は身体にとっては”不自然”
であることも多いんですね。

すると、その不自然な習慣によって
身体は防御反応と学習反応で固まります。

つまり、
過剰に緊張した状態がクセづきます。

例えばデスクワークの人は
ずっと前のめりの姿勢で作業されます。
それを何時間も、毎日毎日繰り返されます。

また、楽器をされている方や
美容師さん、ネイリストの方なども
常に前のめりな姿勢です。

それは現代社会では、

割と”ふつうなスタイル”です。

しかし、人類の歴史を踏まえると、
人間の体にとって自然でしょうか？
不自然でしょうか？

・・・不自然ですよ。
そんな視点がヒントになります。

ただ、そうはいつでも、、、

原始人のような生活に戻るのは
無理ですよ（笑）

スマホや車を手放して狩りをする生活を、
私はしたくありません（笑）

現代社会では、ある程度はどうしても
不自然な生き方になるのは仕方ないし
避けられません。

でも大事なのは、

**「不自然だということを
自分で分かっておくこと」**

そして、

**「不自然な習慣で体に負担をかけている分、
意識的にケアをすること」**

なのだと思います。

=====

【生活面の整え方】

=====

このような理由から、
当院では生活アドバイスをしています。

食事、姿勢、睡眠など、
これまでに述べ 10,000 の方を
対応させてもらってきた経験から
お一人お一人に合わせた内容を
伝えています。

このメール講座では
一人一人に合わせたオリジナル内容は
お伝えできませんが、
基本的なことや多くの人に当てはまることを
メインに配信していきます。

=====

【重要】相乗効果で身体は変わる

=====

さて、ここまでをご覧になって、
全体的な原因から結果の流れが
見えてきましたでしょうか？

最後に、とーっても重要なことを
お伝えしますね。

- ・過緊張をゆるめること
- ・生活面を整えること

この2つを同時に取り組むことが大切です。
それが相乗効果となって
あなたの回復がグーンと早くなります。

よくある間違いとしてあるのが、
どちらか一方のケアだけを頑張る
ということです。

実はそれでは不十分ですし
もったいないです。

例えば過緊張をゆるめるケアはせずに
生活面だけを変えた場合。

じっくりと時間をかければ
体の状態は変わっていくかもしれません。

でも、20年かけて身についた
体のクセが変わるには
また同じように20年が必要
かもしれません。

それでは、さすがに長いですね…(汗)

反対に、生活面は変えずに
過緊張をゆるめるケアだけを
しようとしても、難しいです。

それでは、過緊張はなかなかゆるみません。
たとえゆるんだとしても
また再発してしまいます。

原因から結果の流れを考えると
そうなりますよね？

しかし・・・

- ・ 過緊張をゆるめるケア
- ・ 生活面のケア

この両方を同時に進めることによって
相乗効果があります。

過緊張がゆるみやすくなり
生活面も変えやすくなる

そんな相乗効果です。

1 + 1 が 2 ではなく
100 にも 1000 にもなる
というイメージです。

本来なら体の体質を変えるのに
20年くらいかかるような状態が
3ヶ月や半年で変わったら、、、

すごくないですか？

それが、
両方の対策を同時にケアすることの
相乗効果です。

=====
全体像のまとめ
=====

最後にもう一度、要点をまとめますね。

↓ ↓ ↓

~~~~~

- ・現代の”治療”は、**結果だけ**を変えていることが多い
- ・**根本解決**を目指すならば、”**原因**”に注目することが大切
- ・自律神経不調の原因は**2段階**ある
- ・第1の原因は、**筋肉の過緊張**
- ・第2の原因は、**日常の生活習慣**
- ・それぞれの原因に対策の仕方がある
- ・2つの対策を同時にすることによって  
**相乗効果**で回復しやすくなる

~~~~~

今回はこのような内容でした。

次回から数回は、
過緊張をゆるめる為のセルフケアを
お伝えしていきます。

どれもシンプルで簡単な方法ですよ。
どうぞお楽しみに(^_^)

それでは、本日もご覧いただき
ありがとうございました。
あなたにとって何か少しでも
お役に立てていることを願います。

★ご意見、ご感想、質問など
お待ちしております！
お気軽にご連絡ください。
その際は、このメールにご返信ください。

▼メルマガの配信解除はこちらから
[[cancelurl]]
▼メールアドレスの変更はこちらから
[[changeurl]]



～自律神経の悩みは自然治癒で根本解決～

【無痛整体ながれ堂】
代表 村地友寛

〒615-0002
京都府京都市東今田町2-1
ダイヤモンド西院1階東

◆TEL : 075-326-6355
◆携帯 : 090-2261-4503
◆MAIL : info@nagaredou.com
◆公式サイト : <http://nagaredou.com>

<お気軽にフォローしてください>

◆Facebook→<https://www.facebook.com/nagaredou>
◆Instagram→<https://www.instagram.com/nagaredou/>
◆Twitter→<https://twitter.com/nagaredou>
◆ブログ→<http://nagaredou.com/qblog/>

