

3 通目タイトル

【自律神経(3)】過緊張をゆるめる方法

3 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(3)】です。

今回からは
自分で自分をケアするセルフケア
をご紹介します。

まず今回のテーマは
過緊張をゆるめる方法です。

まず理論をご紹介します、
次にセルフケアをひとつ
お伝えします。

動画①はコチラ

↓↓↓



【過緊張のゆるめ方（理論編）】
～優しい刺激でカラダがゆるむ理由～

<https://youtu.be/FSw7FhoWUZg>

(再生時間：約8分)



動画②はコチラ

↓↓↓



【1分で分かる”揺らす”ケア】

<https://youtu.be/ottA0oo2C4g>

(再生時間：約1分)



=====

◆ 動画の要約

=====

過緊張をゆるめる最大のポイントは
ソフトで優しい刺激です。

例えば、

- そっと触れる
- ゆらゆら揺らす
- やさしく撫でる

という方法です。

まるでお母さんが小さな子供に触れて
スキンシップをとるときのような
とっても優しい刺激です。

反対に、
絶対にやってほしくないことがあります。

それは
強い刺激でグイグイと体を押したり
叩いたり揉みほぐしたりすることです。

つまり、強いマッサージのようなことです。
それは絶対にやめてください。

なぜかと言うと、長い目で見ると
余計に悪化してしまうからです。

マッサージのような
体の外側からの強引な刺激は、
一時的にはスッキリと感ずることもありますが
長期的には確実に余計に固まってしまいます。

大切なのは
体の**”内側から”**ゆるむことです。
自発的に自然にゆるむことです。

「内側からゆるむってどういうこと？」
と思われるかもしれません。

それは、体の中で
脳が筋肉に「リラックスせよ」
という指令を出すことなんです。

脳といっても
考え事をする脳（大脳）ではありません。

無意識のうちに
カラダをコントロールしている
「脳幹」や「小脳」という脳です。

例えば
体温の調節や心臓の動きなどは
いちいち意識してませんよね。

それは無意識のうちに脳が
カラダに指令を出して
コントロールしているからなんですよ。

そもそも身体が過緊張しているのも
脳が「緊張せよ」という指令を
全身の筋肉に出して
コントロールしているからです。

反対に、脳が
「リラックスせよ」という指令を出せば、
体の緊張は自然にゆるんでいきます。

それが
”内側から自発的に自然にゆるむ”
ということです。

じゃあそのために
何をすれば良いかと言うと、、、、

そこで大切なのが、
ソフトで優しい刺激なんですよ。

なぜかと言うと、脳には
”優しい刺激に安心する”
という習性があるからです。

(反対に、強い刺激には
防御として身構えます)

赤ちゃんや動物をみても分かります。
ちょっとイメージしてみてください。

押したり叩いたりという強い刺激では
怖がったり嫌そうな反応をしますよね。

でも、
優しく撫でたり
そっと触れたり
ゆらゆら揺らすと、、、

どうでしょうか？

落ち着いたりしますよね。

大人のような「意識」がない
赤ん坊や動物に
そのような反応があるということは、
それが生物としての本能なのだと思います。

【過緊張が内側からゆるむ流れのまとめ】

~~~~~

優しい刺激  
↓  
脳が安心して  
「いまは緊張しなくてもいいだな」と察知する  
↓  
「リラックスしよう」という指令が出る  
↓  
カラダがゆるむ

~~~~~

こんなイメージです。

動画①はコチラ

↓↓↓



【過緊張のゆるめ方（理論編）】

～優しい刺激でカラダがゆるむ理由～

<https://youtu.be/FSw7FhoWUZg>

(再生時間：約 8 分)



また、実際のセルフケアとして
”揺らす”方法の簡易版をご紹介します。

動画②はコチラ



【1分で分かる”揺らす”ケア】

<https://youtu.be/ottA0oo2C4g>

(再生時間：約 1 分)



今回は以上です。

次回は、
過緊張をゆるめるための
その他のセルフケア方法を
一気にご紹介いたします。

どれもシンプルで簡単ですよ(^_^)

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/>

