

3 通目タイトル

【自律神経(3)】最強のセルフケア方法！

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。



本日は【メール講座(3)】です。

今回のテーマは
自分で過緊張をゆるめるセルフケア
です。

まずはもくじから。
本日は次の3ステップで

進んでいきます。

【1、自分の状態を知る】

まずはあなた自身が
どれくらい過緊張しているかを
知りましょう。

簡単に検査する方法があります。
10秒でできます。

【2、過緊張をゆるめるポイントを知る】

過緊張をゆるめるための方法には
大切なポイントがあります。

また、
絶対にやってはいけない注意点
もあります。

ケアをはじめる前に
知っておいてください。

【3、セルフケアをやってみよう！】

自分で自分をゆるめる
ケアの方法をご紹介します。

セルフケアにはたくさんの種類が
ありますが、、、

今回ご紹介するのは
とっても簡単で効果抜群な
最強セルフケアです。

それでは、はじめです♪

=====

(1) 自分の状態を知る

=====

まずはあなた自身が
どれくらい過緊張しているかを
知りましょう。

簡単に検査する方法があります。
やり方が分かれば 10 秒でできますよ。

動画での解説はコチラ

↓



【自分でできる過緊張の検査方法】

<https://youtu.be/X-dBPro4fzM>

(再生時間：約 6 分)



=====

◆ 動画①の要約

=====

<その1>

足のカカト、お尻、肩甲骨、頭の4つを壁にピタッとくっつけて立ちます。

足は八の字にしてカカトを合わせて立ちましょう。

顔や目線はまっすぐ前方を見てください。アゴが上がらないように注意です。

<その2>

違和感がないかチェックします。

このとき違和感なく普段どおりにラクに立てるならばOKです。

ほとんどの人は、

何かしら違和感を感じます。

よく分からなければ、
次の視点で考えてみてください。

「このまま30分立ちっぱなしだったら
どのへんが疲れてきそうかな？」

人によっては違和感や疲れを
感じる部位は違います。

例えば頭、首、胸、お腹、腰、
お尻、ふくらはぎ、足のつま先
など...

あなたはいかがですか？

<その3>

カカトだけ壁につけたままにして
力を抜いてラクに立ちましょう。

カカト以外は壁から離れてもよいので
普段通りに立ってみてください。
ダラ〜ンとラクに立ちます。

このとき、壁からカラダが離れますか？

頭、肩、背中、腰など
どこかが壁から離れますか？

それをチェックしてみてください。

人が近くにいれば、
どの程度離れているか見てもらって
チェックしてもいいです。

「壁と頭が指3本分離れている」
みたいにね。

さて、検査のやり方は以上です。
いかがでしたでしょうか？

当院の経験上、
自律神経の不調で悩んでいる人の
9割以上はこの検査で違和感を感じます。

つまり
普段の姿勢が猫背気味であったり
ストレートネックである場合が
多いんですよね。

ちなみに当院では
ほぼ毎回この検査をします。

整体を受ける前と後で変化すると
よく皆さん驚かれます。

「あれ？ラクに立てるっ！」

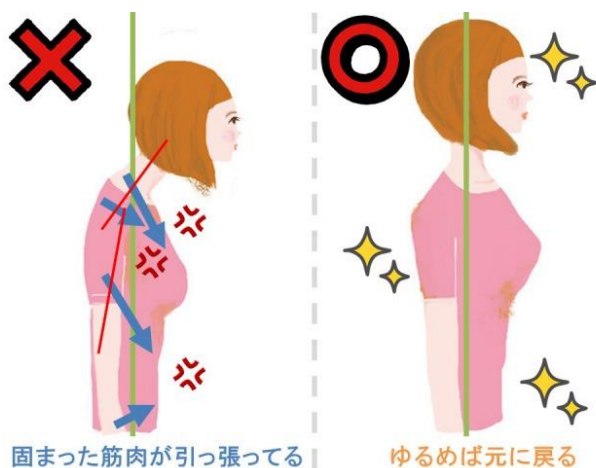
「壁につけてても全然しんどくない(^^)」

「このまま何分でも立ってられます～♪」

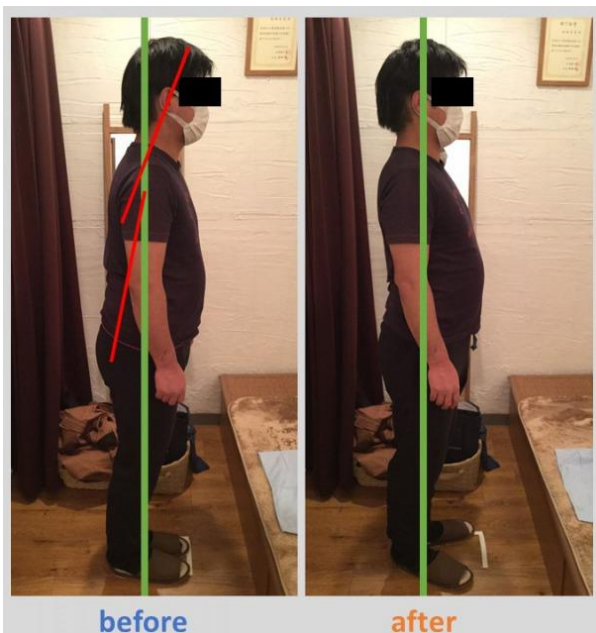
↑こんなふうに(^^)

なぜかというと、
過緊張して固まっている筋肉が
体を引っ張ることで
前のめりになってしまっていたんですね。

その過緊張がゆるむことで解放されると
ラクにまっすぐ本来どおりに立てる
ようになります。



その目安として、
まずこの検査でご自身の状況を
知ってみてくださいね(^_^)



ちなみに・・・

過緊張がゆるんで姿勢が変わり、
その良い状態が定着すると、

次第にパニック障害や不眠などの
様々な不調が回復していかれます。

経験上、
そのようなパターンの人が
本当に多いです。

=====
(2)過緊張をゆるめるポイントを知る
=====

ご自身が過緊張しているか
どうか分かったところで、
次に進みます。

その過緊張をゆるめる方法
についてレクチャーしますね。

固まっているからといって
強引にほぐせばいい、
というものではありません。

それは逆効果です。

では、どうすれば
長年クセづいてしまった
緊張がゆるんでいくのか？

詳しくはコチラの
動画②をご覧ください。

↓↓↓



【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
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う。

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。

※ややこしい専門用語は
覚える必要ないですよ(^ ^)

ちょっとイメージしてみて
ほしいのですが・・・

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。

でも、意識しなくてもちゃんと
機能していますよね。

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です。

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いうと、...

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。

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

~~~~~

=====

(3) セルフケアをやってみよう！

=====

さあ、

それでは実際に体をゆるめて

みましょう！

緊張をゆるめるセルフケアは

たくさんあります。

そのなかでも私が知る限り
最強の方法をご紹介しますね。

それは・・・

「ゆる体操」です。

有名なので聞いたこと
あるかもしれませんね。

高岡秀夫先生という
カラダの使い方に関する
スペシャリストが
提唱されている体操です。

本やテレビやDVDなども
たくさん出版&出演されています。



私自身も「ゆる体操」の講習へ参加して
習ったことがあります。

また、当院のお客様にも
レクチャーしてオススメしています。

みなさん次のようなご感想が多いです。

「まるで整体を受けた後みたいに
カラダがゆるむ(^_^)」

「心地良くて気持ち良い♪」

「ついつい寝落ちしてしまう～」

私自身も大好きで、

自宅や整体院でよくやっています♪

動画はコチラ

↓↓↓



【過緊張がゆるむ最強セルフケア】

https://youtu.be/zQC3xTY9_Fc

(再生時間：約 10 分)



いかがですか？

この「ゆる体操」では
体を心地よく揺らします。

先ほど理論編でご紹介した

- 触れる
- 揺らす
- 撫でる

のうちの、「揺らす」ですね。

こんなシンプルな方法で

カラダの緊張はゆるんでいきます。

「いつ、どれくらいやればいいですか？」
という質問をよくいただきます。

どれだけやっても良いですし、
やればやるほど良いですよ！

オススメは寝る前。
次に朝起きたとき。

あとは日中でもいつでも、
横になれる機会があれば
是非やってみてください(^^)

※ただし、痛みを感じたら
無理せずやめてくださいね。

=====

◆ まとめ

=====

今回は以上です。
最後に少しまとめますね！

まず最初に、自分の状態を知る

ことが大切でしたね。

あなたは過緊張していますか？

自覚がある人でもない人でも
10秒で簡単にできる検査方法を
ご紹介しました。

↓

【動画①：簡単な検査方法】

<https://youtu.be/X-dBPro4fzM>

次に、過緊張をゆるめる
ポイントをお伝えしました。

強引に揉みほぐすのは絶対にNGです。
脳の自然な習性に沿うことが大切ですね(^^)

↓

【動画②：過緊張をゆるめる秘訣】

<https://youtu.be/FSw7FhoWUZg>

最後に、
セルフケアのやり方を

お伝えしました。

↓

【動画③：セルフケアゆる体操】

https://youtu.be/z0C3x7Y9_Fc

※

また、このゆる体操については
創始者の高岡先生が配信している
動画もあるので、
さらにご興味あればご覧になってください。

↓

【ゆる体操の公式動画ページ】

<http://www.yuruexercise.net/japan/movie.html>

=====

◆ 次回予告

=====

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。



～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/>



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】サンプル