

「マスターコース2ヵ月目」



あなたと隣の人**は同じ風景を見ても同じ物を見ていない**

「まだ痛い」「変わりません」

イコール責められているように取る人が多い



～と、「**感じている**」だけ。事実ではない。

大変でしたね。
忙しいとかありましたか？

疲労・負担・ストレス・緊張

(内臓・脳・循環)

(筋・骨格・関節)

自律神経の乱れ

痛み・損傷・ケガ

身体を動かなくさせることで
生存確率を上げる自律神経の働き

失調症・心身症
鬱

筋痛症・多関節痛
リウマチ

痛み・不調のレベル

| 筋骨格症状 | 自律神経症状 | 痛み・不調のレベル | 通院目安 | 運動・ケア |
|--|---|--|----------------------------------|--|
| 気付かない歪み 気付かない負荷 痛み・不調なし | 一晩寝たら回復する 疲れ取れる | ① 歪み負荷レベル 例) 平熱 (36.7℃) | 1～2 か月に 1 回 | 運動可 |
| 疲れ こり・はり | 一晩寝ても回復しない 疲れ取れない | ② 疲労蓄積レベル 例) 微熱 (37℃前後) | 2 週間～ 1 ヶ月 に 1 回 | 軽い運動・ストレッチ可 |
| 動作時の痛み 1～2 か所の痛み・違和感 バランスを整えればなくなる | 一週間以上疲れ・症状とれない 頭痛・生理痛 (薬なし) 軽い早朝覚醒・中途覚醒 | ③ 痛み不調レベル 例) 発熱 (37～38℃前後) | 1 週間に 1～2 回 | 休息不足 ※ 休息必要 ※短い時間で寝転がる ※セルフケア 運動は極力控える (相談) |
| 1～2 か所の“強い”痛み・不調 3 か所以上の痛み・不調 静止時、動作時の痛み・不調 寝てても痛い 触れるだけで痛い 多関節痛 痛みで目が覚める バランスを整えても変化を感じにくい | 中途覚醒・寝付けない・寝られない 頭痛・生理痛 (薬必要) 不調が「普通」になっている めまい・耳鳴り・情緒不安定 薬が効かない 食欲・膨満感・息詰まり 二週間以上疲れ・症状取れない | ④ 緊急重症レベル 例) 高熱 (38～39℃前後) 節々の痛み | 週に 2 回以上 ～極力翌日 | 休息・安静必要 ※短い時間で何度も寝転がる ※セルフケア 運動は極力控える (どうしても場合は相談) |
| 立てないほどの激痛 静止時でも激痛 脱力してしまうほどの痛み 寝てられない 着替えられない トイレにも一人で行けない バランスを整えても変化感じない | 寝てられない | ⑤ 絶対安静レベル 例) 灼熱 (39～40℃以上) 起きてられない | 極力翌日 (来られる範囲で) ※ひどい場合は自宅安静 | 絶対安静 ※呼吸しやすい位置探す ※比較的楽な体勢を探す ※痛くない位置で 手首・足首回す・呼吸する ※骨折、脱臼など疑いがある場合は病院と併用して下さい ※立ち上がれなくなるほどの痛みは、まずは家で安静 |

☆ 改善に必要な期間・回数の目安 = 1 クール (6～12 回) で 1 ステップ

“痛みを取る技術”を習得する

モーションロックはそのためのツール

- ① 前回教えた～はやれました？ ←「痛みどうですか？」ではない。
- ② あれから**生活の中で、困った**のはどんなことでした？
⇒痛みのことだけではない。(例)セルフケアやりにくいなど
- ③ 検査 = 相手の確認 = **BAのためではない。**
こちらから良いところを見つけ指摘
- ④ 前(前回だけではない)と比べて、この辺は良くなってますよ。
- ⑤ 施術＝問題点の確認＝改善策の提案
- ⑥ **アドバイス or セルフケア＝出口(痛みが取れても取れなくても)**
- ⑦ やってみてどうなったか次のときにまた教えて下さいね。
- ⑧ どうなったか知りたいので来週だと、来やすい曜日とか時間は？

“施術者”としての在り方

**「自己最低のパフォーマンス」
を高める**

自己最低こそ実力

ご飯と味噌汁 施術理論

“施術者”としての在り方

なぜ？ベッドにこだわらないのか？

=場、体調、モチベーション、精神状態

「〇〇がないとできない」 = **ストレスの元**

【治療家あるある】

「集中していないとできない」「モチベーションが～」

「体調を整えないと効果が落ちる」

「場の波動が良くないとできない」「感謝が足りない」

「道具がないからできない」「ベッドが良くないから」

「シンクロしないから」「本気じゃないから」

…といった、「条件」は一つでもない方がよい。

当院の治療家としての在り方

- 最低の体調
- 最低の精神状態
- 最低のモチベーション
- 最も集中していない状態
- 最も道具がない状態
- 最もシンクロしない人

で、「成立する」ものを商品にする

だから

床でもいい。
ベッドも枕もなくてもいい。
体調悪くてもいい。
話し合わなくてもいい。
波動悪くてもいい。
感謝されなくてもいい。

だから、少しでもあれば**嬉しい「しかない」**。

「自己最低のパフォーマンス」 を高める



ベーシック （仰臥位、側臥位、伏臥位、座位）

**セリフあれこれ
ロックあれこれ
解除あれこれ**

ロックが分かりにくい時は・・・

<見つけるあれこれ>

- 寄せる（損屈）
- 牽引する
- 捻る

<解除あれこれ>

- 離す、ゆらす、もどす、動かしてもらう
- 一箇所止めて、ちぎれるロープ方式



セリフあれこれ

- 頭蓋(後頭骨)
- 頭蓋(頭頂骨)
- 頭蓋(側頭骨、顎、首)
- 足指・足首
- 膝、股関節
- 骨盤周り
- 指
- 肩甲骨、肋骨
- 背中、首

⇒頭痛、寝不足、睡眠

⇒背中、肩甲骨はり

⇒かみしめ、歯の治療、耳鳴り

⇒足首硬い、怪我、安全靴

⇒足だるい、重い、冷え

⇒生理痛、お腹の調子

⇒こわばり、肘、腕重い

⇒息苦しいとかドキドキとか

⇒何回寝転がってますか？

セルフケア例

- 頭蓋(後頭骨) ⇒ 仰向け耳回し
- 頭蓋(側頭骨、顎) ⇒ 耳回し、顎体操
- 頭蓋(頭頂骨) ⇒ 腕組み回し、舞の海
- 足指・足首 ⇒ 足首回し、縦横縦
- 膝、股関節 ⇒ 仰)カエル、ピツパ、立)尻出し
- 骨盤周り ⇒ ゆたんぼ、ペットボトル
- 指 ⇒ 指体操
- 肩甲骨、肋骨 ⇒ 仰)キラキラ、側)キラキラ
- 背中、首 ⇒ 寝転がる話→パタパタ

問題点の指摘と解決策の提示

○ 一般的にセルフケア＝「体操」「姿勢」
⇒ 「やってくれない」

○ モーションロック
＝ 施術
＝ 検査
＝ 問題点の指摘
＝ 解決策の提示



⇒ 施術を自分でやってもらうことができる

最初は「寝転がせる」

＜寝転がる話→(全般)パタパタ、(肩)キラキラ、(膝)足首回し＞

- 背骨のクッションは水
- 重力がかかると水分が抜ける＝クッションなくなる
 - 背骨の周りの筋肉が緊張
 - 交感神経働く = 活動司令 = 回復しない
- 3回前後＝現状維持
- 5回以上＝回復したい

動作の変位＝施術から何でもセルフケアに

＜動きを整える＞

- ① 捻る、抵抗をかける、損屈などして、痛くない動きを探す
- ② 痛い場所ではない部位(どこでも良い)を動かす
- ③ それをセルフケアにする

(例) 大腿部を捻る

(例) 首の回旋

セルフケア論

「痛くない」を探す & 追う

痛くない動作を繰り返せば痛かった動作も痛く無くなる

施術で「痛くない」「これできない」を探し、

家で繰り返し習得させる。

※痛いことはさせない

自律神経講義

鬱と自律神経失調症