

# 「マスターコース4ヵ月目」



同じモノを見ても、同じ感情ではない。  
そこに良い悪いはない。

## 6ヶ月スケジュール

**“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**

# 自律神経とフラクタル

(睡眠、内臓、ストレス、循環、免疫)

ストレスの「身体化」を見える化する。

※ フェルトセンス

# 自律神経調整の狙いどころ

- 頭蓋 (大きさ、小顔)
- 目 (後頭骨、蝶形骨、上顎骨、前頭骨、側頭骨、F骨盤)
- 顎関節 (頭痛、不眠、F腰痛、F膝痛)
- 呼吸 (のど、肺＝鎖骨上下、肋骨＝F頭頂骨、横隔膜)  
(鼻の通り＝腎臓系、内もも裏表)
- 循環 (小腸 F前頭骨)＝造血、吸収  
(肝臓 F右頭頂骨)＝解毒、疲労、ストレス、貯血  
(腎臓 F外後頭、F鼻横、縫工ライン、伏：坐骨ライン)  
(生殖 坐骨、鼠径部)
- 背骨 (首ムチウチ、背骨ムチウチ)
- 脱水 (水不足＝頭痛、こむら返り、めまい)

# フラクタルを使いこなしてみる

例)

1. 顎関節のロックを検査(左右差)
2. 足の上げ下げ、開きチェック
3. 足指フラクタル(第三指)  
→足 再チェック  
→顎関節再チェック

例)

1. 肘倒しチェック
2. 足指フラクタル(第四指)
3. 手指フラクタル(人差し指)

例)

1. 頭蓋(肝?消化?腎?)
2. 内臓(仙骨?胸腰部?)
3. 施術+再チェック

例)

1. 眼の動き
2. 腹部、鼠径部
3. 仙骨

# 激痛対応

## ○ ぎっくり腰

Q「生活の何が辛いですか？」 → 寝起き、立ち座り

A まずはそれがしやすいように、今日教えますから安心して下さいね

### <寝転がれない>

- ・ 四つ這い施術(生活指導)
- ・ 立ち座りの仕方(肘つく、手を足の間につく)
- ・ 寝ころがり方
- ・ 寝返りの仕方
- ・ 起き上がり方
- ・ 前屈法(座位)

### <寝転がれたら>

- ・【腹部】と【足の施術(仰臥位＋側臥位＋伏臥位)】

# (頭痛、めまい、耳鳴り)のセルフケア

(かみしめ、顎関節、側頭骨、後頭骨)

- 耳回し(仰臥位)
- 耳回し(起きたバージョン)
- あいうべ(あによべ)体操
- べろをかむ
- 顔ひでぶ
- 後頭骨、頭頂骨(舞の海)

(冷え、交感神経)

- ゆたんぼ
- 寝転がる
- 足首もそもぞ(たて、よこ、たて、回す)

# (睡眠)のセルフケア

## (生活指導)

- 睡眠リズム(太陽を最初に浴びて16~17時間)
- 「寝られないストレス」の話。暗くして、目を閉じて、ゆっくり呼吸で大丈夫
- 画面は睡眠の2時間前
- スマホは寝る部屋に入れない
- ゆたんぼ
- 目の疲労(温める)

## (セルフケア)

- 耳回し(仰臥位)
- 耳回し(起きたバージョン)
- あいうべ(あによべ)体操



# （消化、排泄、循環）のセルフケア

（消化、。お腹、排泄）

- お腹「の」の字の体操（ペットボトル）
- 寝転がって足首もぞもぞ（たて、よこ、たて、まわす）
- シェー体操
- お腹がすくまで食べない（17時間あける）
- 水分は水、さゆ
- ゆたんぽ（内腿、座布団がわり）
- 砂糖と小麦粉
- 便秘にブロッコリー
- 腹ひっこめる

# (ストレス)のセルフケア

(感情の回で詳しく)

- ストレスを体、大きさ、物に例える
- 胸骨をさする
- タッピング
- 未終了感を消す完了形
- 脳の隙間を消す言葉を探す(ありがとう、パンダ)
- 不安感は未来思考 → 今ここ

**モーションロック解除理論**

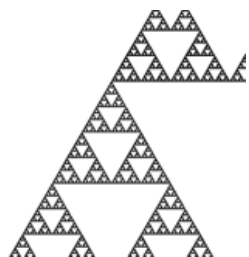
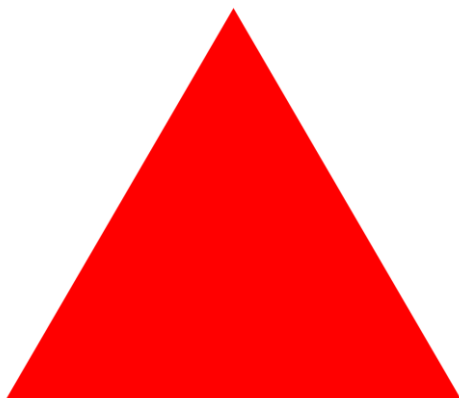
**2点間の可動関係性に基づく  
自己相似(フラクタル)理論**

**機能的自己相似関係を利用した整体手技**

# 自己相似とは

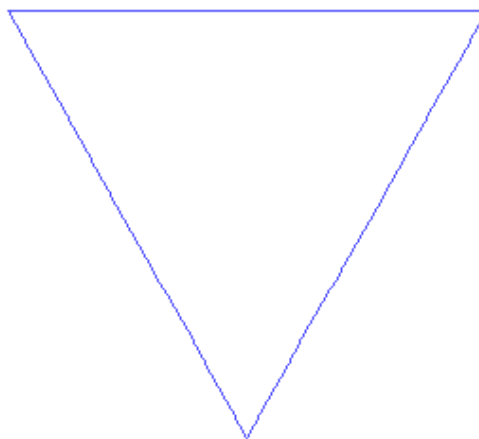
自己相似＝何らかの意味で「全体」と「部分」が「相似」

シェルピンスキーの三角形



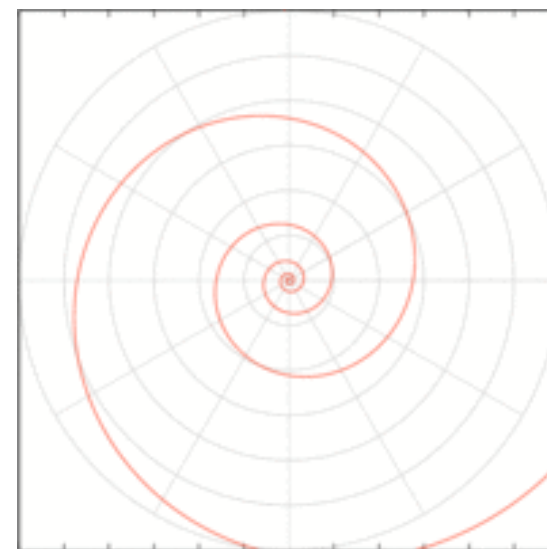
$$\log 3 / \log 2 (\approx 1.5850...)$$

コッホ曲線（雪片）



$$\log 4 / \log 3 = 1.26186...$$

対数螺旋

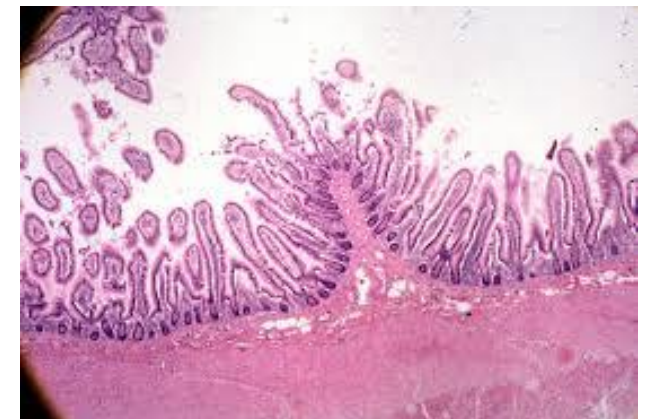
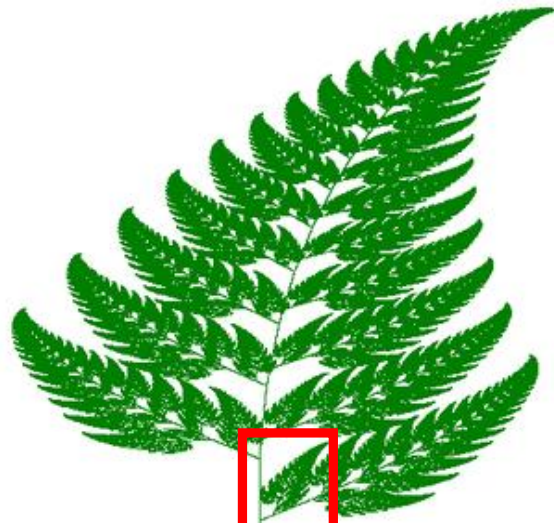
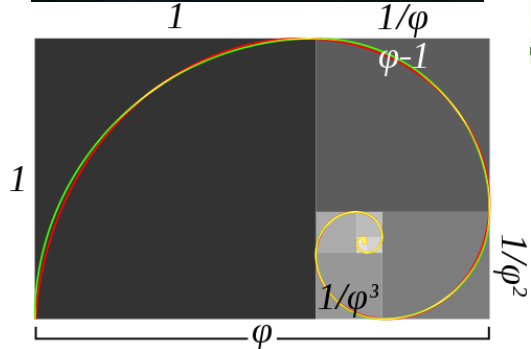
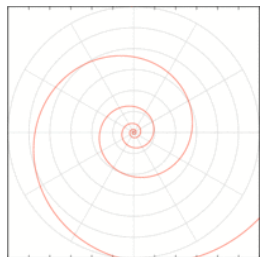
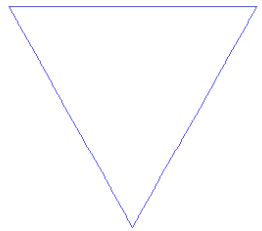
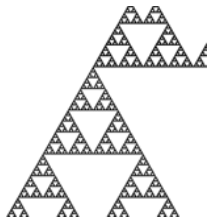
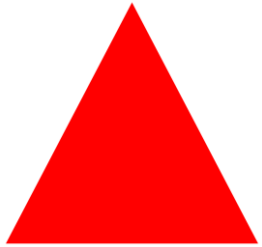


$$r = ae^{b\theta} \quad \theta = \frac{1}{b} \log \frac{r}{a}$$

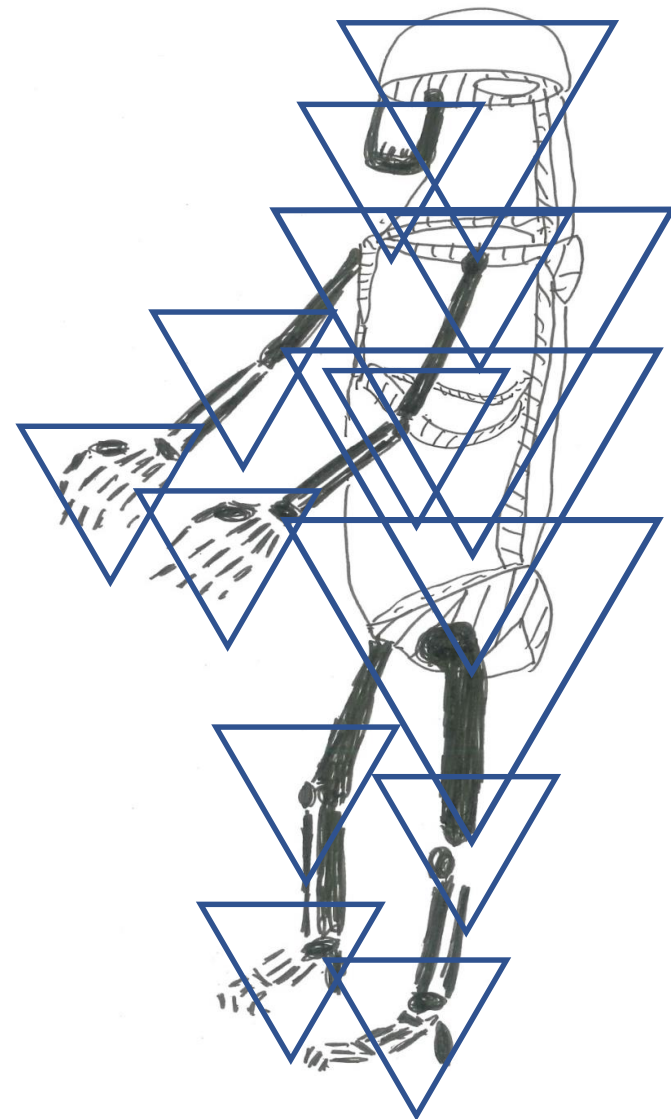
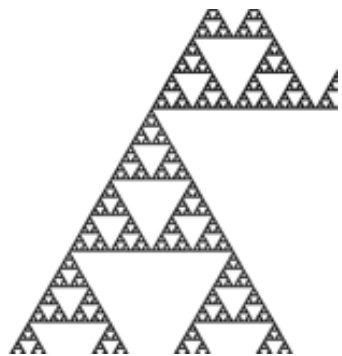
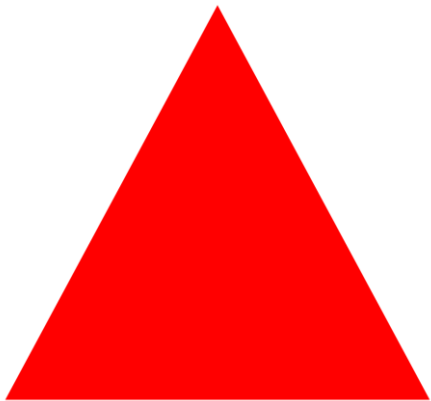
注)当理論の場合「何らかの意味で」=2点間(1点が固定、1点が動作)の可動関係に基づく環境において

# 自然界は「自己相似」で満ちている

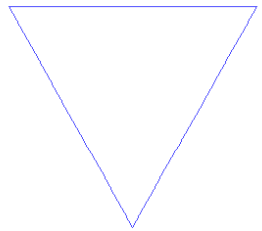
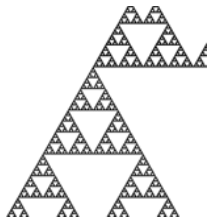
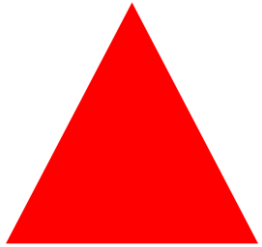
(例)



# 身体も自然の造形物とすれば「自己相似」構造がたくさん隠れている

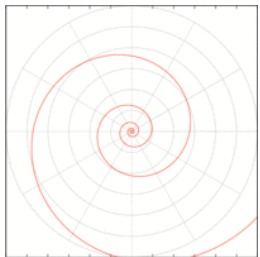


# 整体と自己相似

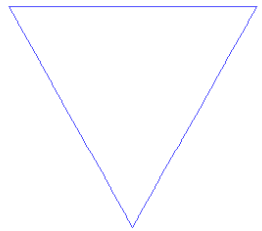
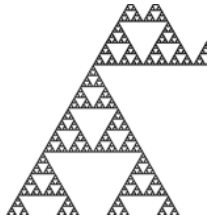
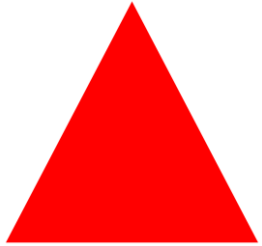


2点間(1点が固定、1点が動作)の  
可動関係に基づく環境における自己相似理論

- 頭蓋と全身
- 手指と体幹＋四肢
- 足指と体幹＋四肢



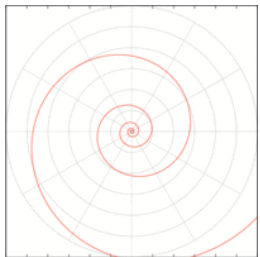
# 整体と自己相似



2点間(1点が固定、1点が動作)の  
可動関係に基づく環境における自己相似理論

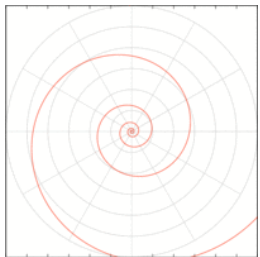
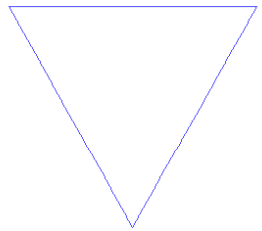
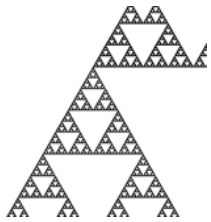
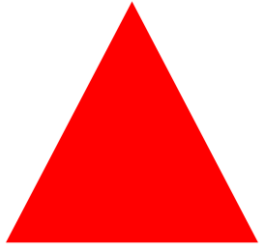
- 頭蓋と全身
- 手指と体幹＋四肢
- 足指と体幹＋四肢

(注) 反射区(影響)ではなく、相互相似関係  
＝巡り巡って時間が経って変化ではなく「同時に変化」





# モーションロックと自己相似



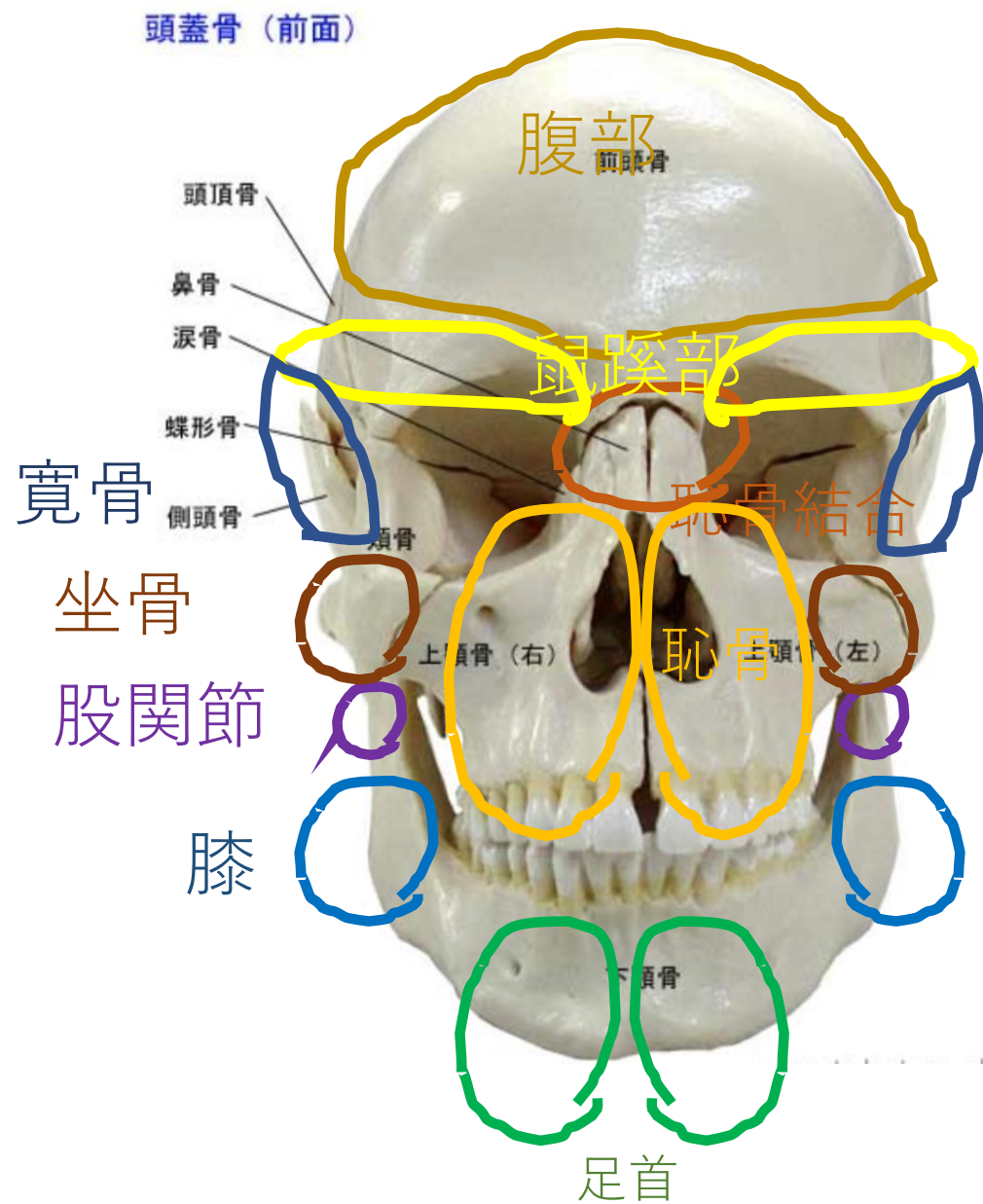
**2点間(1点が固定、1点が動作)の  
可動関係に基づく環境における自己相似理論**

**↑【☆ポイント】従来の整体はほとんど1点環境の質や体感  
1点の環境では不特定要素が多すぎて検証できない**

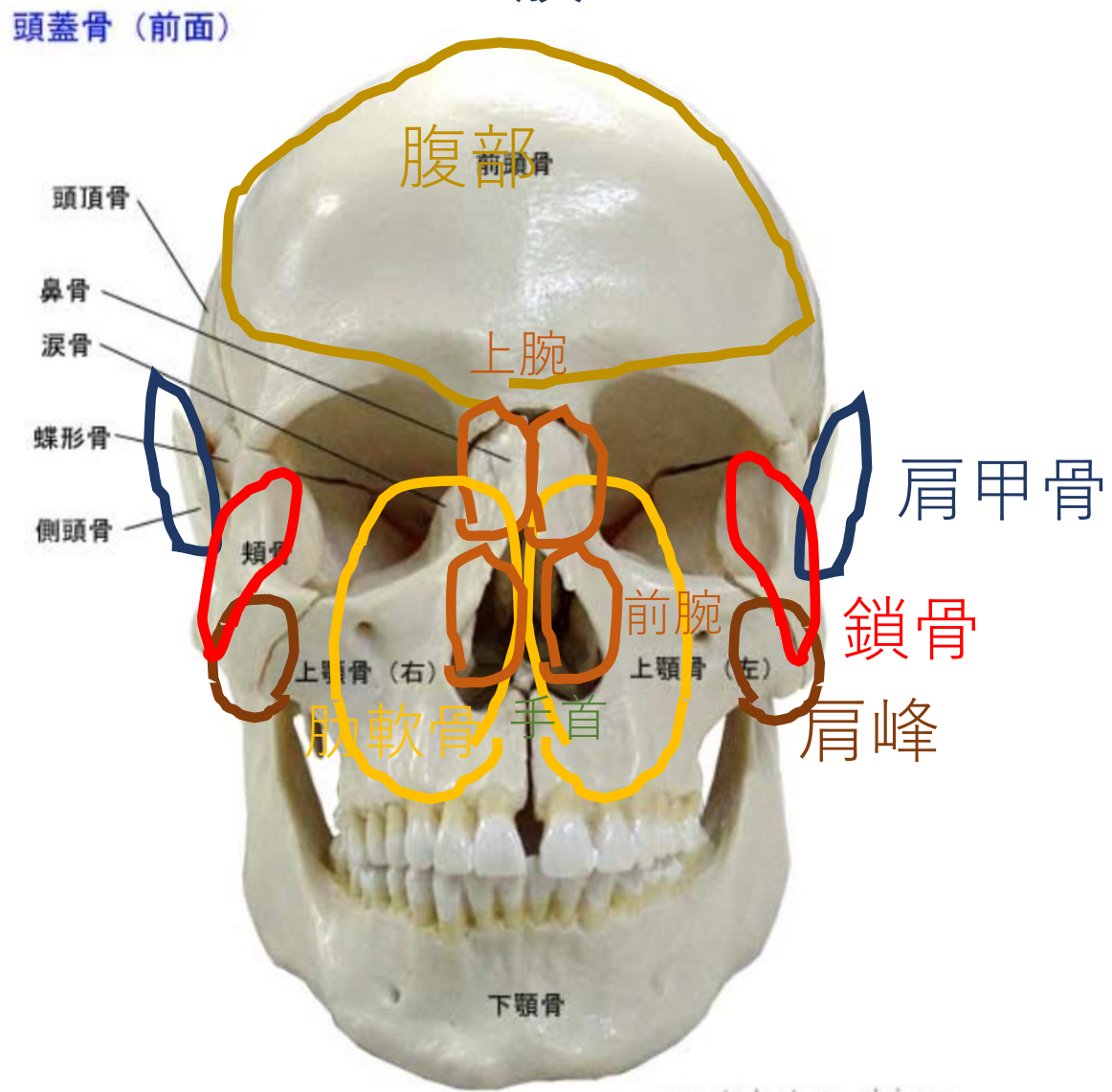
- 頭蓋と全身
- 手指と体幹＋四肢
- 足指と体幹＋四肢

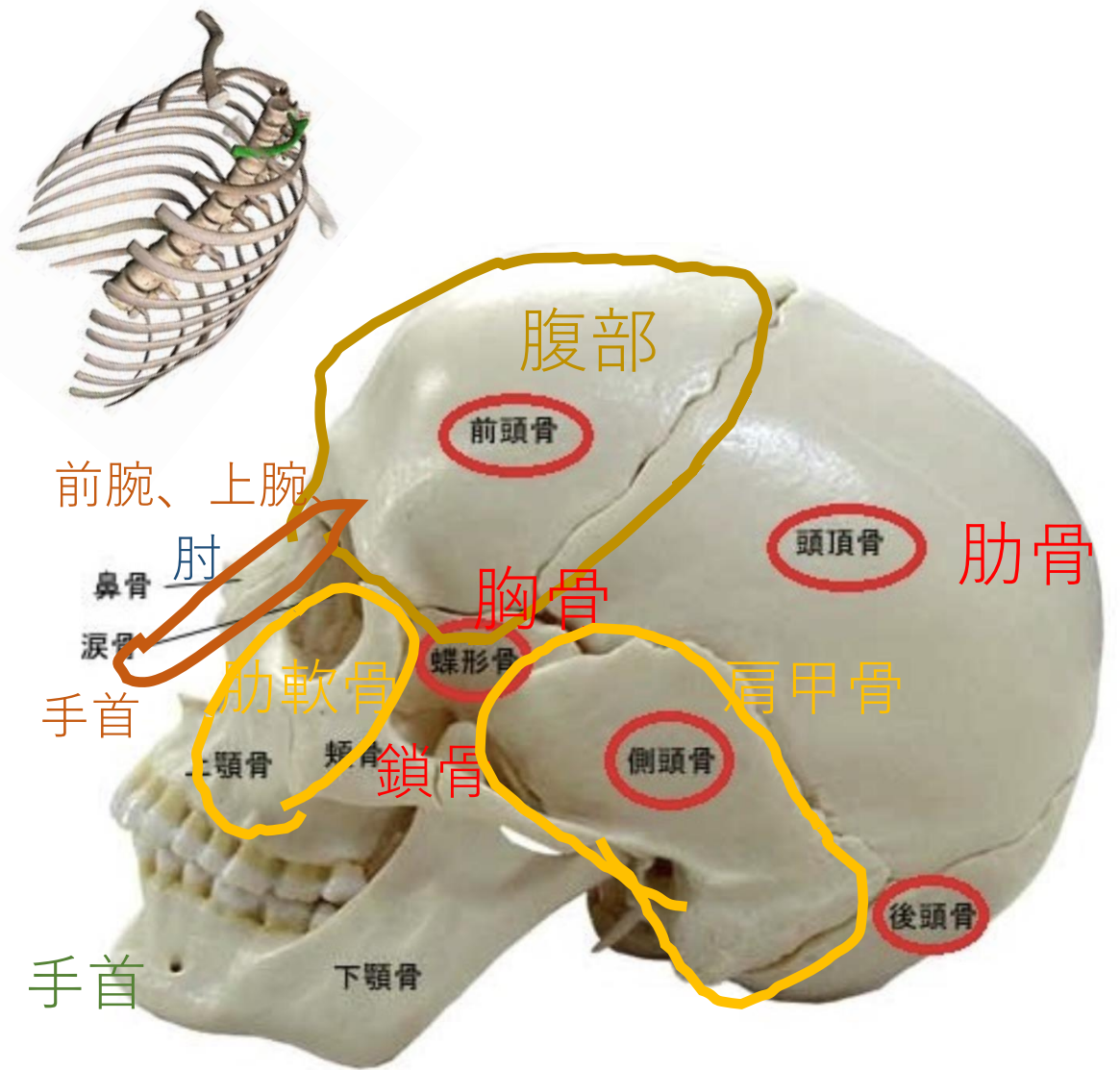
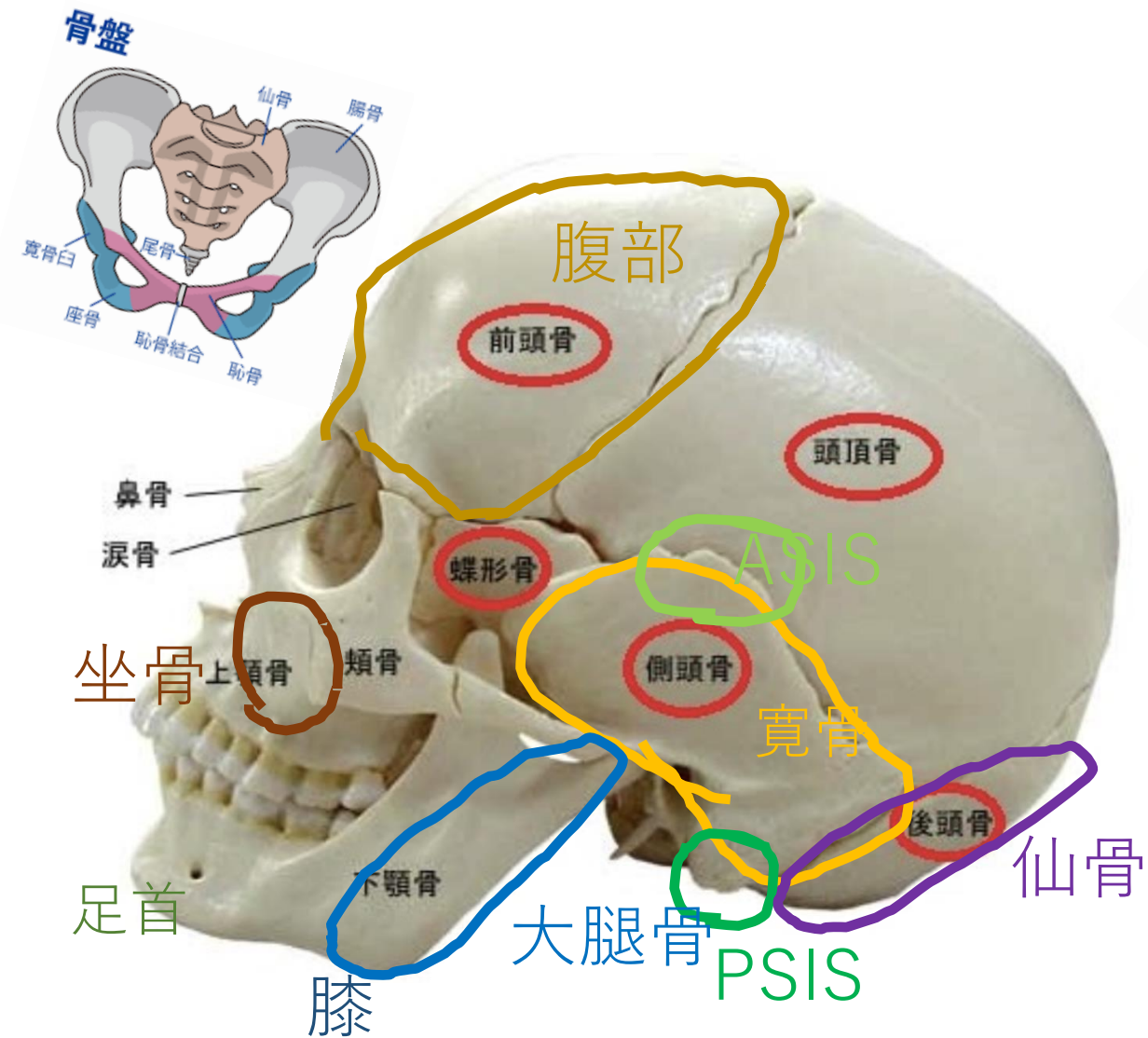
**=モーションロック(条件設定)を使うことで、  
身体の自己相似性を明確にできる**

# 下肢



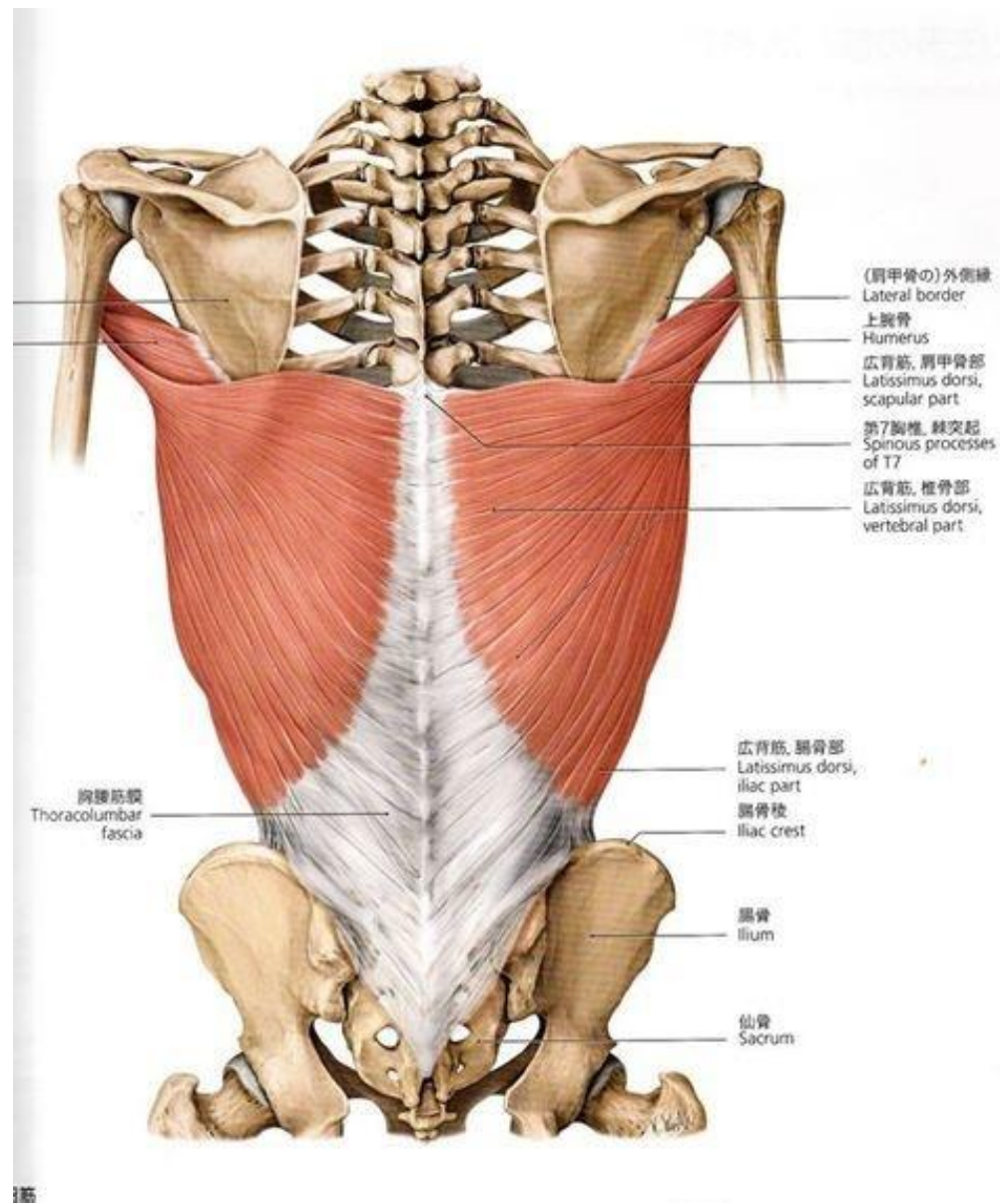
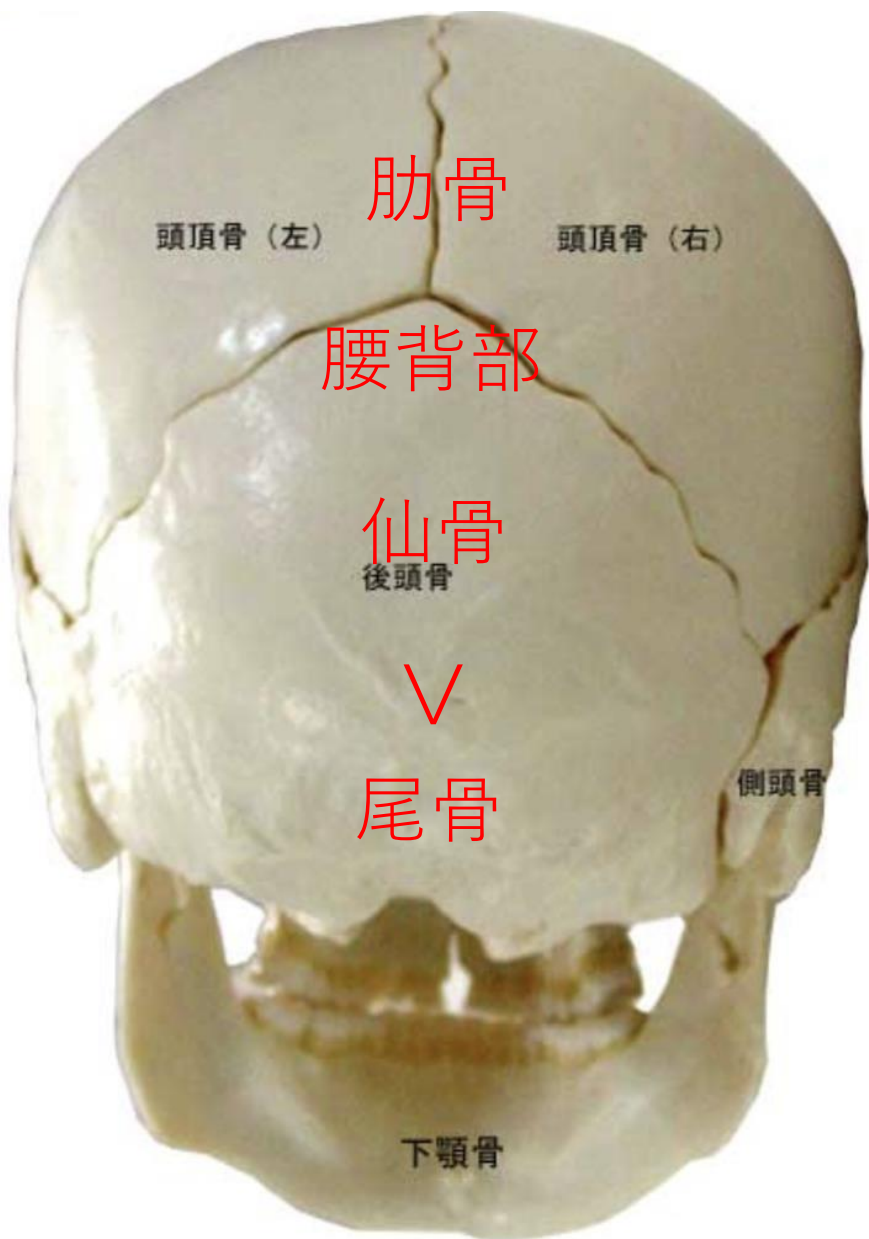
# 上肢



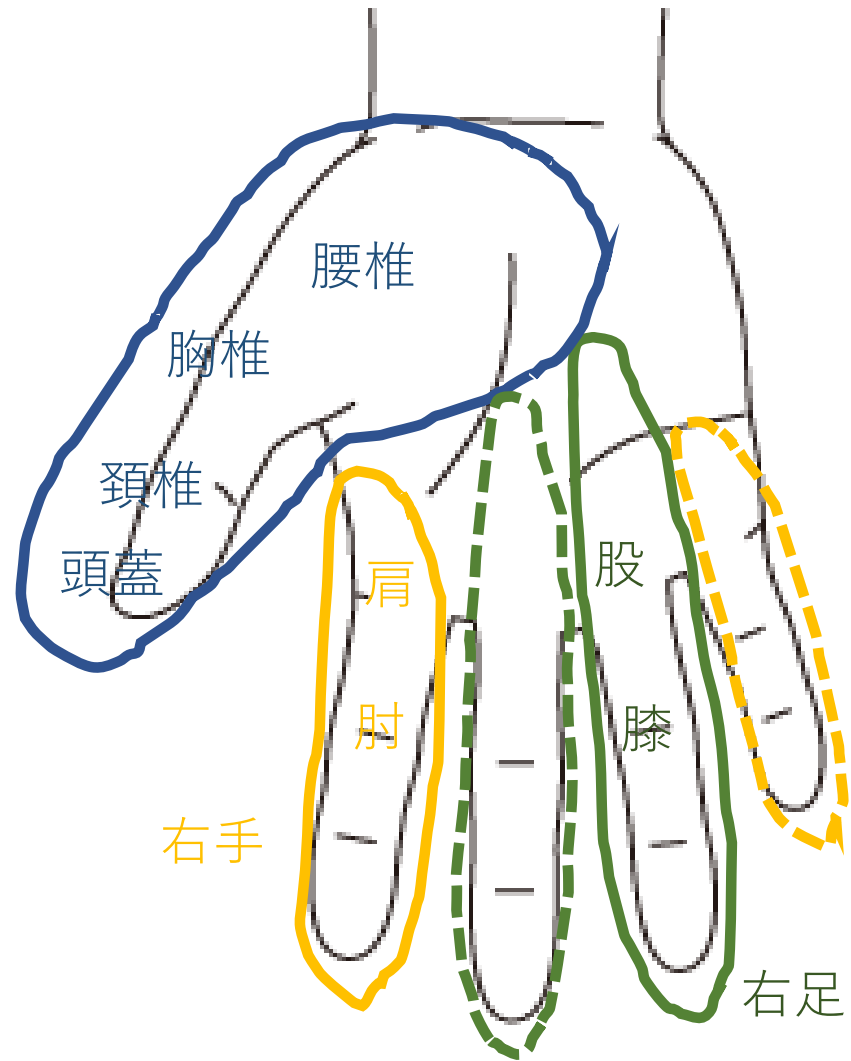


後頭骨－蝶形骨の連動  
(呼吸、循環)  
＝仙骨－胸骨の連動





右手



左手

