

第4章 整体教養論 身体の歪みの調整法 その2

第1節 整体法による歪みの矯正法の基本^{きようせいほう}

日常的に患者さんに行ってもらいたい歪みの調整法は、もう指導できますよね…。
ここでは、もう一步進んで整体施療での矯正法を学びます。

特に変位の現れやすい椎骨の調整ですので、しっかり記憶しましょう！
先ず、自分の身体で試してください。

但し、あまり練習しすぎると、身体に害がありますので1日に3回を限度にしてください。

{患者さんに施療する場合の注意事項}

- ★ 矯正目的の場所に思い切って力を入れることと、
急激に力を抜くことが効果を上げるコツです。
- ★ 脱力の後は、
矯正のショックを身体が吸収するまで10秒ほど
動かないで安静にすることです。
- ★ 施療は、悪い部分を的確に推定して、
多くても2、3種類の椎骨に対して
2、3回の矯正に止めることが大切です。
- ★ 2、3回の矯正なら、
もし悪い椎骨の推定が間違っていたとしても、
患者さんに悪影響はありません。

人間の身体の関節で最も大切なのは、
中枢神経の通っている背骨をつないでいる脊椎椎間関節と仙腸関節です。

そのうちでも特に、
頭を支える頸椎と
上半身の体重を支える下部腰椎や骨盤の関節は
変位が起きやすいので、
矯正法をしっかりと研修してください。

第2節 頸部の調整

後頭骨とC1の間と、C1とC2の間には椎間板がありません。

首を回しやすいようにですね…。

四つ足で歩いていた時はそれで良かったのですが、直立歩行をするようになると椎間板がないことが障害となります。

重い頭を支えていますので、変位を起こしやすくなります。

矯正されると、脳の血流が良くなり、頭痛や疲れ目などの症状が改善されます。

① C1の矯正法

仰臥位^{ぎようがい}で両手を下方に伸ばし、両足は腸骨外側^{ちようこつがいそく}の線まで開きます。
顔を、重心側^{じゆうしんがわ}（前のメルマガで理解できてますよね？）の下肢の方向に出
きるだけまわし、同じ側の腕を反対側の下肢の方向に思いきり伸ばします。
もし重心側がわからない時は、痛くない方がまわしやすい方向に首をまわ
して施療します。

4、5回呼吸の後、吐ききった時に脱力します。



② C2の矯正法

仰臥位で両足を腸骨外側の線まで開きます。
肘を直角に曲げて胸を張り、肩甲骨を背骨につけるように中心に寄せて頭
を反らせ後頭部と両肘で床を支え、肩を持ち上げます。
4、5呼吸耐えて、息を吸いきった時にパタンと脱力して落とします。
この落としたときの衝撃で矯正されます。



第3節 骨盤の矯正 (妊娠中は厳禁です)

① L5の矯正

仰臥位で両足をできるだけ大きく開きます。
両踵^{りようかかと}で床を支えて、足先を伸ばして背中を反らして上げます。
5、6呼吸耐えて脱力して背中を落とします。



② S1の矯正

仰臥位で両足を腸骨の外側線まで開きます。
足指を背屈^{はいくつ}し、踵と背中を力一杯に伸ばします。
5、6呼吸耐えて力を抜く。



③ S2の矯正

仰臥位で両足を肩幅に開いて伸ばします。
つま先を反らせてアキレス腱を目一杯伸ばします。
5、6呼吸耐えて力を抜きます。



④ S3/S4/S5 の矯正

仰臥位で両足の底を合わせて、膝を90度に曲げます。
手と足で支えながら腰を持ち上げます。
5、6呼吸耐えて力を抜きます。



ここで紹介した方法は、
患者さんにとって（やり方次第で）
薬にもなれば毒にもなります。

十分に注意して治療して下さい。

呼吸に耐えることと
変位部位に力が集められるかどうかで
効果が左右されます。

患者さんにやってもらうというのは、本当に難しいですよ！