

現実に戻ってみる

1 痛みについて

「体の声」とかの理想論はさておき、まずは患者さんの痛みをとることが先決。ではなぜ痛い？それは体を正しく使っていないから。

同じ動作をしている人が2人います。1人の人は腰が痛くなりました。なぜでしょう？

〇〇をしたから・・・というのはきっかけであり、正しく体を使っていれば痛みは出ず、出てもすぐ治る。痛みを消したら体の使い方を正しておく(あくまで簡単なケース)。

2 痛みはバランスの崩れ

痛むということは、その部位に過剰な負荷がかかっている。動作の負荷は本来は全身に分散されるはずなので、どこかで負荷が大きいということは、他のどこかがサボっている。

サボっている部位＝機能低下

→ 機能低下を補い無理をした場所が痛む

ならば機能低下を解消すれば痛みの部位は過剰な負荷から解放される → 痛みの消失。

3 連携という考え方

体は全てのパーツが仲良く動いていれば、お互いで負担や疲労を分け合うのでどこかが優先的に壊れるということはない。だから「どこかが壊れる」ということは、どこかで仲が悪くなっているということ。

この「仲のよい状態」を「連携」と言い換える

どこかが痛むならその周囲に連携が途切れている部位がある。連携は局所の強い緊張で途切れるので、その緊張を解除すると連携は回復し、痛みも消失していく。

4 ……ただし

連携の途切れは必ずしも痛みの周囲にあるとは限らない。手の痛みが足の捻挫から起こることもあれば、体の僅かな重心バランスの崩れ＝ひずみがどこかに集中することもある。

だから常に全身の連携を重視する

ただし「歪み」と連携の途切れは同じではない。連携の途切れはあくまで機能的な断絶。歪んでいても機能に問題がないことは多い。

5 連携の基本ルール

連携を説明するのに手っ取り早いのは筋肉の張力。簡単には全身の各パーツで筋肉の張力が等しければ、その体は全身が均一に動くので「連携している」となる。

これは関節を支える筋肉の張力でも同じ
→ 全身の関節が均一に動く

本来は全身が均一に働く体で局所に強い緊張が生じると、そこに動きの強張りが生じ、周囲はその動きを代償しつつ動くようになる。

6 支点という考え方

ある部位に緊張による強張りが生じると、周囲はそれを代償して過剰に動くようになる(どこかが固まればどこかが緩くなる)。

これが長期化すると両者に「固定・動作」の役割分担が生じて、固定の部位が動作の支点・起点として働くようになる。

支点＝緊張により動きを失い固定された緊張

7 支点の発生

分かりやすい支点の原因は昔の骨折・捻挫・手術痕など。痛い思いをした部位を無意識に庇うため、それままで体が安定してしまう。

体は1つ支点ができると、それでも日常生活に支障なく動けるよう全身のバランスを再構築する→歪み。

支点を庇うために体が歪み、その歪みのために新たな支点ができるという悪循環に陥る(ただし機能維持という必然のため)。

8 支点の解除

支点とは体の連携を妨げる局所の強い緊張。これを排除すれば連携は回復する。全身で運動器の連携を回復させることが施術の基本。

支点の解除とは緊張の除去。連携の回復は機能回復に直結するので、これが結果的に交感神経の抑制→副交感神経の活性化に繋がる。

ただ闇雲に「繋げて」もその体は正しく動く訳ではないので、一定のルールに従う。

おまけ1 連携のいろいろ

ここでの連携は筋肉が主体だが、他にも関節間・内臓間・血管間といった同種の組織間の連携がある。また足の動きと内臓の協調といった異種の組織間の連携もある。

同種・異種を問わず全組織が連携の対象。この全て連携した状態が自然な体＝子供の体。

基本では分かりやすいよう運動器（筋肉・関節）を対象に連携を回復させていく。

おまけ2 心から起こる支点

精神的な緊張には必ず肉体的な緊張が伴う(精神だけで緊張は成立しない)。ある感情に伴う強い緊張状態がある部位を強く緊張させ、それが繰り返し起こると支点となる。精神的なショック状態でも同様。

逆に体に生じた支点は精神面に影響する



体の緊張は精神と不可分の関係
体を変化には必ず精神面の変化も伴う