

# 『ゆらぎ家庭整体講座』

家族みんなが健康であるために・・・

## ーゆらぎ健康法ー

### 講座内容

はじめに・・・  
整体とは、歪みとは  
ゆがみの見方  
ゆがみチェックシート  
実技  
施術のためのポイント

### 自己紹介

天秤堂院長  
柔道整復師  
カイロプラクティック理学士 (B.C.S.C.C)  
整体院経営・整体師・カイロプラクター  
四肢誘導調整法・動体波動還流法、ゆらぎ開発者  
福井カルチャーセンター講師

からだからゆがみを抜き、健康を維持する整体こそ家庭療法であるべきとの考えから、カルチャーセンターや、施術院などにおいて一般の方々向けに家庭療法の講座を行っています。

今回の家庭整体法は、整体の学生達のためにスキルアップとして組んだベース操法「ゆらぎ」その効果を落とさずに、すぐ実践できるよう簡略化したものです。  
この他には、頸部の操作、上肢の八法、下肢の九法があります。

## はじめに

初めて整体という言葉を知るとどうしても骨を直接動かすような怖いイメージを持つ方が多い様ですが、今回の講座ではそんな操作はひとつもありません。

整体とは、目的の名称であり、特定の手技、手法の名称ではないからです。

整体はことばどおり体を整えることですが、何を整えるのでしょうか？  
整えることによって何がかわるのでしょうか？

体は、様々なバランスが整った状態で、初めて正しく働けるような仕組みになっています。様々な心身のストレスによって、バランスが崩れた状態を歪みといいます。この歪みによって、骨組み、血の巡り、神経、ホルモンなど体の働きが正常に働ききれなくなり、様々な症状が起きるといわれています。

家庭でできる整体法では、まずこの歪みを知ってもらい、自分で、または二人で行う整体法でこの歪みを抜き、より健康な体を目指すことを目的に行います。

最初に、体の歪みをチェックしてみましょう。  
歪みというのは、簡単にいえば、からだの仕組みの右と左の働きの違いです。これをチェックします。

からだは基本的に右と左が揃ってスムーズに動ける状態が一番機能的に無駄のない状態です。

この左右の差が大きければ大きいほど、からだには余計な負担がかかります。

たとえば、片手に水の入ったバケツを絶えず下げながら日常を送る。そんな感じですか？

無理がかかる感じが想像できませんか？

今回学ぶ操法は体の歪みを確認しながらも、歪みの形にとらわれず解消する凡庸性の高い操法をご紹介します。

では、体の歪みを、チェックしましょう。

からだに歪みがあると、からだ本来の働きが妨げられます。  
その結果 様々問題を引き起こします。  
まず、体の歪みをチェックしてみましょう

歪みチェックは形からみる方法と、動きからみる方法、圧痛でみる方法などがありますが、今回は、形と動きのチェックをご紹介します。  
どちらでも、わかりやすい方法で行ってください。

もし、歪みの形が判らなくても大丈夫な操法です。  
歪みがなかったとしても、血流を良くし、リラクゼーションの効果も高い方法です。

### 歪み簡単チェック 1（形からみる）

首を左右に後ろを振り返るようにむきます。  
このときどちらが向きやすいですか？痛みはありませんか？  
向きにくい方、つらいほうをチェックします。  
これは主に首を向くときに使う首の筋肉の働きを比べています。  
この左右の差が大きければ、目の疲れ、肩こり、偏頭痛、頸部の神経的には、手の疲れ、指のしびれなどが出やすくなります。

次に手のつき方です。  
正座の場合自然に手をだらりと横に下ろして、床に手がつくかを確認してください。  
つきますか？

ついたら今度はどちらが良くついているかを確認してください。  
つきやすい方、つきにくい方どちらでもいいです。  
わかりやすい方をチェックしてください。

三番目は肩の高さです。これは誰か見てくれる人がいたらで、結構です。  
違いをチェックしてください。

最後に座った状態での膝の出方です。  
膝を上から見て、どちらかが前に出ていませんか？

これも違いをチェックしてください。  
このとき、膝の出具合が大きく違ってくると、これは腰部の筋の働きの違いです。腰痛、下肢痛、膝の痛みの元となってきます。もちろん骨盤の歪みもこれに含まれます。

下にチェックシートがありますからチェックして書き込んでください。

からだは基本的に右と左が揃っている状態が一番機能的に無駄のない状態です。

この左右の差が大きければ大きいほど、からだには余計な負担がかかります。

簡単な体操でも、健康法でも、ちゃんとチェックできれば、ちゃんと変化が読めれば、それは立派な整体法なのです。

チェックシート（右側に操作前、左側に操作後の状態をチェックします。）

首の回り方	A	B	C	D	A	B	C	D
肩の高さ	A	B	C	D	A	B	C	D
手のつき方	A	B	C	D	A	B	C	D
膝の出方	A	B	C	D	A	B	C	D

#### 評価例

- A) あまり差がない B) 比べると違いがある  
C) 明らかに違いがある・違和感がある D) 痛み、症状が伴う



(チェック参考)

## 歪みチェック（動きからみる）

- 1: からだの前屈（からだのしなやかさを確認する）
- 2: からだの後屈（からだのしなやかさを確認する）
- 3: 手の前伸ばし回内、回外（上半身の歪みをみる）
- 4: 手の前伸ばし左右回旋（下半身の歪みをみる）
- 5: 後ろを振り向くように首だけ左右動かします。（首、背骨の歪みをみる）

### チェックシート

左右違和感を確認して、状態をチェックします。

前後の動きに関しては違和感、状態を記録します。

左側は、実施前、右側は 実施後の結果を記録します。

からだの前屈		A	B	C	D	A	B	C	D	
からだの後屈		A	B	C	D	A	B	C	D	
手の前伸ばし回内、回外	右	左	A	B	C	D	A	B	C	D
手の前伸ばし左右回旋	右	左	A	B	C	D	A	B	C	D
首の左右回旋	右	左	A	B	C	D	A	B	C	D

### 評価例

A) あまり差がない B) 比べると違いがある

C) 明らかに違いがある・違和感がある D) 痛み、症状が伴う



## 体の歪みを整える整体操

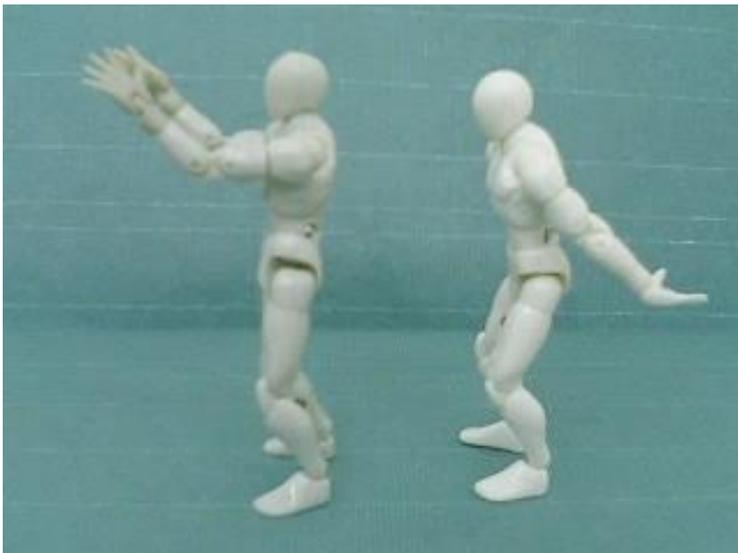
どうでしたか？

歪みはわかりましたか？歪みが大きければ、それだけ、無駄に体が働かなければならない状態です

まず、一人でやる体操形式、整体操から学びます。

今回の整体操はゆらぎの「基」同様、歪みの形を問わない凡庸性の高い整体操です。

- 1) まず立った状態で手のひらを両方正面に向けます。
- 2) どちらからでも良いので、足を一步前に、歩く幅で踏み出します。
- 3) 前に出した足に軽く体重がかかる状態で、両手を前後に 30 回振ります。
- 4) 前後の振り 30 回で足を左右入れ替えます。
- 5) 入れ替えを、1, 2 セット行ったら足を揃えて 30 回行い、息を吐きながら終了します。
- 6)



※模型では足が揃っていますが、最初は足を一步前に踏み出し軽く前足に体重が乗るようにします。

手のひらは両方とも正面向きの方向で行います。

## 二人で行う整体操（ゆらぎ）

「ゆらぎ」は、首、手足の位置で体の歪みを修正し体全体を柔らかく揺らがせることで体から歪みを抜いていきます。

体は、左右同じように揺らがせることで整う性質があります。

**注意として痛みを与えないこと。**

やり方が悪くなくても痛みを感じることで神経が興奮して効果が半減してしまいます。  
1分～2分程度行いましょう。



1. 受ける人は仰向けに寝ます。

模型では受ける側の手がおなかの上になっていますが、手は、体の横に置き、手のひらは天井向きに置きます。（「基」の形）

歪みの形に合わせるのであれば・・・

首の向きの悪かった側の手をひらを下向きに、又は首の向きを動きの悪かった方にごく軽く向けます。

**※この時に痛み、違和感を感じるようであれば、「基」の形で行います。**

2. 施術者は受ける人の横（すね辺りに）体に平行にすわります。（または立膝ですわります）

3. 上方の手（受ける人の頭側の手）で、両くるぶしの少し上方を上から軽く挟み込むように抑えます。（中指が左右の足の間に入ります）

4. 下方の手（受ける人の足側の手）で両方の足の甲を上から挟み込むように軽く抑えます。（中指が左右の足の甲の間に入ります。）

操者が受者の右に位置する場合、上方手は左、下方手は右になります。  
受者の呼気と同時に体を軽く揺らし転がすような感じで揺らします。

1分～2分行います。

\*操作で痛みがある場合、痛みを感じないところで行うか、その操作は避けてください。  
とても簡単ですが非常に気持ちの良い操作です。

## 施術が終わったら

施術が終わったら操作の前後で、変化があったかチェックしてみましょう。  
その変化が、歪みの抜け具合、整体での変化です。

症状は、まず全体的な栄養不足がおき、その次に、からだの使い方、日常生活の癖などによって、個人個人の一番負担になる場所に現れるといわれています。表に出れば痛みやコリ、内にこもれば内臓などの疲れとなって表れます。

## 施術のためのポイント

\*操作は、1分から2分を目安に行います。

\*操作は痛みのない程度に行い、もし痛みが出るようであれば中止します。

\*体は連続して揺らすことで、体が整う性質があります。今回の操作は体の仕組みを利用した安全な操作です。

\*痛みを感じると、体が緊張し、緩みにくくなります。痛みを与えないようにしましょう。

**最後に、**

体の歪みは日常の生活の中で生まれ、消えていきます。

自己解消できなかつたものが歪みとして蓄積することが多くの不具合につながります。

今回の内容は私が学校の講義やカルチャーセンターなどで実際に行つて来た内容です。

簡単な操作ですがお粗末な操作ではありません。

講義の中では、検査学の中で操作前後の変化を読む目的として行いました。

わずか1, 2分の操作でしたが、8割以上の学生にゆがみの減少が見られました。

残りは変化がわからない、わかりにくいなどで、状態の悪化はありませんでした。

やってみてください。

何らかの変化生まれます。。

大きな変化かも知れません。

小さな変化かも知れません。

ただ、小さな変化でも続けることで大きな変化の流れを作ります。

是非、ご家庭でも全体の時間を習慣化して、皆が元気でいられるよう、あなたが家庭の整体師として活躍してください。

あたりまえのことですが・・・

歪みがあるということは・・・

骨組みがうまくかみ合いません

関節に無理がかかります。

歪みがあるということは・・・

筋肉が緊張しています。

こりや痛み、色々な流れをさまたげます。

歪みがあるということは・・・

ストレスとなって、自律神経が乱れます。

内臓働きや、ホルモンのバランスが崩れてしまいます。

あたりまえのことですが

歪みを正すということは・・・

からだにかかる無理が減り

からだの元気が戻ります。

天秤堂主人