

# 目次

まえがき 2

## 第1章 筋肉の異常な凝りが悪さをする

1-1	施術との出会い	10
1-2	人生の転機	12
1-3	新しい視点を持つきっかけ	14
1-4	筋肉の異常な凝りが症状の原因	16
1-5	筋肉の一般的な収縮と異常な収縮	22
1-6	異常な凝りと関節の音	23
1-7	異常な凝りを発生させる要因	24

## 第2章 改善の基準

1	1	異常な凝りは筋肉の働きを低下させる	28
1	9	原因不明の症状 筋肉の異常な凝りを疑ってみては	30
2	1	施術の役割	32
2	2	体への心づかい	35
2	3	筋肉を緩めるために必要な圧 強く強すぎず、弱すぎない刺激	37
2	4	人間の感覚 自分でできない凝り	41
2	5	逃がす施術	42
2	6	挟む <small>はさ</small> 施術	43
2	7	施術と運動	49
2	8	好転反応	51
2	9	好転反応か、悪化か?	56

2 10 関節の音 〔音色でわかる改善度〕 …………… 59

第3章 常識を疑う 〔不思議編〕

3 1 脊椎の生理的彎曲<sup>わんきよく</sup>・側彎<sup>そわん</sup>の不思議 …………… 64

3 2 弱ったところを「かばう」健気な体 …………… 72

3 3 体は自然に楽な姿勢を探している …………… 73

3 4 筋肉状態と心は比例する …………… 74

3 5 胎児は常に楽な居場所を探している …………… 76

## 第4章 常識を疑う2 〈気づき編〉

4-1	子どもの施術の重要性	84
4-2	座りすぎにご用心	87
4-3	周囲の支え	89
4-4	誤魔化しすぎてはいけない	90
4-5	トップクラスのスポーツ選手は、筋肉が非常に柔らかい	92
4-6	楽にできる開脚と前屈 〈ポイントは大腰筋と鼠径 <sup>そけいじんたい</sup> 靱帯〉	94
4-7	布団選びは慎重に&寝姿も大切	103

## 第5章 症状の予防と改善

5-1	腰痛・椎間板ヘルニアなど	106
5-2	坐骨神経痛	116

あとがき  
参考文献

149 147

5	5	5	5	5	5	5	5
10	9	8	7	6	5	4	3
その他の症状	脳の機能低下予防	顎関節症	自律神経失調症	肋間神経痛	五十肩	腱鞘炎	膝痛
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
143	142	141	139	138	136	132	119