



坐骨の前の方で坐るようにすれば基本的に腰痛はなくなりますが、尾骨付近で坐ってしまうのが常です。

姿勢は正しくないといけないと誰しもが思っているのですが、なかなかそれができないのは、正しい姿勢は、疲れると勘違いしているからです。

つまり、脳神経が思いきり誤解しているのです。

脳神経は、意識と連動し、精神とも密接な関係があり、無意識の行動とも関係していますが、意識の改革をしなければ、腰痛の克服はありえないといえる程、神経の作用と大きく関係します。その元になっているのは、恐怖です。腰が抜けると恐怖を感じます。それは立てないという恐怖です。狩猟民族であろうと農耕民族であろうと立てないということは、死を直接イメージする働きがあり、**不安と恐怖から逃れようと自然にしまいます**。腰痛が怒りであるという根拠は、こういうところからもきているのではないかと考えられるのです。

血流もよくなり、組織が活性化する訳ですから疲れるはずはないのですが、尾骨付近で坐った方がリラックスしていると勘違いしているのです。

リラックスするということは、気持を落ちつかせることだけではなく、肉体的に負担の少ない位置を取り続けることです。肉体に負担の少ない位置は重力になるべく逆らわない位置のことをいうと思います。

腰が引けて、尾骨付近で坐っていれば、重力の影響を大きく受けるはずなのです。

正しい姿勢をしていると重力の影響を最小限に抑え、身体は楽にならなければならないのですが、正しい姿勢をしていると身体が疲れると感じるのは、正しくない姿勢を正しい姿勢だと誤解してい



腰痛時によくあらわれる圧痛

点です。主に左側の腰痛の場合にあらわれる圧痛点です。

足の裏から頭までありますので、これらを参考にして、押さえたり叩いたりしてみてください。圧痛や皮膚の硬さなどを感じると思います。

これらの反応点が消失すれば、腰痛は徐々に緩解方向に向いますが、慢性的な痛みの場合、これらの圧痛点以外にも多数の反応点がでてきます。

例えば前頸部には、腰を前に曲げた（前屈）時にあらわれる圧痛点があります。

手背や手掌にも圧痛点や反応点があり、手首にも詳細な圧痛点が存在します。

急性の腰痛であっても、全体的な治療というのは非常に重要になります。全体の調整ができてこそ、局所の治療が適応になったりハッキリ明確になったりします。

腰腿点という手背にある穴も全体の治療を行った後であれば、非常に効果の高い穴です。通常の腰

