



正しい姿勢で坐っている状態、意識を全体的に向ける必要があります。

この姿勢を **30分続けられれば・・・**。

物の見方まで変わってきます。

意識を全身に巡らさなければ長時間の正しい姿勢は不可能です。

この姿勢を続けるとわかりますが、最初は辛いと感じるとは思いますが、15分間坐っていると徐々に気持ち良くなっていくのに気づくと思います。

単純な腰痛や肩凝りなどは、これを2～3日続けていくだけでも良くなります。慢性的な肩こり、腰痛だと思いきらめているようなものであっても、楽になってくることが多いと思います。

正しい姿勢は、抗重力筋を鍛える方法でもありますが、意識を活性化させる方法でもあります。

2時間ぐらい、この姿勢を続けていると身体全体が軽くなり、立った瞬間に足がなくなったと思う程、軽くなったりします。

仕事で長時間電車に乗らなければならない人で、この方法を実践してから身体の疲れ全く違っておっしゃっていましたが、同じ姿勢を続けることは、本来身体にとって苦痛なものです。

マッサージをしたり、刺激をしてもなかなか軽くならなかった症状も今まで経験したことがない程、楽になったりします。

いかに正しい姿勢で静止していることが、本来の血流を阻害しないのかが、よく理解できるように

正しい姿勢で重要なことは、自分の身体を意識するということです。身体に注意を払うということは、気を付ける つまり「**お気をつけて**」という意味です。
患者さんを勇気づける言葉として用いているのではなく、**注意を払って生活して下さい**という意味があるのがよくわかります。

自分の身体に注意を払えなければ、本当の異常を探すことはできませんし、**異常を探すことができない**ならば、**治療することは不可能**なのです。

痛みのある場所だけが異常なのではないということも正しい姿勢を心がけているとわかるようになります。様々なところの異常が浮彫になってくるのです。

そのために姿勢に注意をする訳です。姿勢に注意を払えば、見た目も良くなり、見た目が良くなれば運もあがってくるでしょう。

正しい姿勢は、それを促してくれます。

良いことばかりではなく、最初は、正しい姿勢は辛いのが普通です。辛いことを避けて楽に健康になろうと思っても難しいところがあります。

ただ、一生懸命努力したからできるかというところでもありませんので、注意しながらやってみてください。

如何に自分が普段から余計なところに力を入れているのかを再確認して貰えると思います。

正しい姿勢を取り続けることは、いわば、動かさない運動だといえます。
ただ動かしただけでは、本当の効果はあがりません。
正しく静止させることができこそ正しい動きができるのです。

その意味がわかった人だけが、正しい姿勢の意味がわかります。

正しい姿勢についての書き加え