

背骨通信

●発行：平成21年1月20日



背骨コンディショニング協会
Sabone Conditioning Association

札幌市清田区美しが丘2条2丁目 TEL:011-886-1111

●WEB SITE: <http://sebone-c.org/>

●E-MAIL: info@sebone-c.org

*「背骨コンディショニング」および「背骨コンディショニング協会」は登録商標です

背骨フェスティバルが
開催されました

昨年十一月三日に新宿区の公共施設で背骨コンディショニング協会主催のイベントが行われました。より広く深く背骨コンディショニングを知って頂くという狙い通り、初体験の方・大ファンの方・お友達同士・ご家族で、お一人で総勢五十人弱と、多くの方々にご参加いただきました。

理論編

「朝早く、申し訳ないなあ」という私たちの心配をよそに、午前九時の開場と同時に全参加者の八割が入場され、広い体育館は静かな熱気に包まれます。二部構成の前半は、背骨コンディショニングで痛みが緩和され、不調が軽減するのは何故か？を解き明かす理論編。

プログラムの生みの親(今もほとんど生み続けている)日野秀彦代表が、背骨の構造についてやさしく説明しながら、核心である「神経の牽引説」まで解剖図を交え、話を進めてゆきます。途中、正しい姿勢を参加者がペアになってチェックしあい、アドバイスをしたり感想を言ったり。会場は次第に和やかなムードに変わってゆきます。

動き編



後半はおなじみの足回しから始まり、腰椎・胸椎・頸椎をゆるめる体操に、新しい動き(2009年秋冬モデル?)が次々と紹介されてゆきます。関節の可動域を広げる体操、自分で自分の背骨を矯正する方法など、盛りだくさんの中でも参加者が一番楽しめたのは「ペア矯正」かもしれません。

すっかり憶えたいとメモを取る姿あり、日野代表に矯正してもらおうと首を長く待ちわびる姿あり、十名のインストラクターも参加者の中に入って飛び回ります。気がつけば時計は十一時半を回り、二時間半に及ぶイベントもあっという間に終わりに近づいていました。

足回しの最中にはお楽しみ抽選会が行われ、日野先生直輸入(?)の北海道産や背骨矯正無料券などが当たる幸運な方も受付では、今フェスティバルにて先行発売されたエクササイズDVDや、全国の開催施設の名称が入ったオリジナルTシャツ(上写真の男性着用)も販売。たくさんの方にお買い上げいただきまして、ありがとうございます！

本年もよろしくお願ひ
申し上げます

背骨コンディショニング協会が発足して、はや一年。背骨通信も第三号をお届けする事になりました。今号でご紹介をした背骨フェスティバルを始めとする様々な催しや教室・レッスン・矯正は全国各地四十以上の施設に広がり、背骨コンディショニングにとって昨年は飛躍の年となりました。

一重に皆様に背骨コンディショニングをご評価いただいた結果です。心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

背骨コンディショニング協会では、さらに皆様のお役に立てますよう、協会員一丸となって頑張っております。どうぞ本年もよろしくお願ひ申し上げます。

日野秀彦の



Seboneコラム

前回のコラムで、レントゲン・MRIともに異常無しといわれた方の話を書きました。腰の痛みのためまったく歩けないのに、異常なしの診断を受けた女性である。腸骨とともに股関節も約五センチ近く、内旋し、亜脱臼してお

り矯正した。痛みの伴う矯正だったが、その後は立って歩けるようになって帰っていった。要は歩けなくなるほど仙骨がずれたという事。もう少し言うと仙骨が後方へ変位して歩けない程、坐骨神経と仙腸関節の靭帯が引っ張られていた(神経の牽引説)という事。骨を調整して、神経の牽引が緩和したので、痛みも緩和したのだ。一目ズボンの上から見てわかる程のズレが判らないというのとはどういふことか、あまりにも酷い話であきれしてしまう。高価な機器を使って検査して「骨に異常なし」といわれる方も、背骨コンディショニングから見ると「異常あり」である。

背骨コンディショニングでは骨の変異の仕方(後方、左右、捻転、斜転)によって体のどの部位・神経・臓器にどんな症状・痛みがでるか数百以上判明しているし予測もつく。その異常個所が、矯正後治っているのを病院で確認してもらっていることが何度もある。今の医学を批判するつもりはないが、先入観や常識にとらわれすぎで見落とされていることが多いように思えてしまう。こうした考え方については、次回詳しく記述するが、治らない、不治の病、と言われている症状・病に対して背骨コンディショニングが相当の効果をだしているのは事実である。

エクササイズDVD

「背骨コンディショニング ベーシック2010」発売中!



背骨コンディショニングベーシック2010 DVD(約70分) 3500円(税込)
監修:日野秀彦
出演:永井宏子・藤井聖司
ナレーション:黒田仁美
脚本:鈴木真理子・藤井聖司
撮影・編集:鬼崎雅也
音楽:青山ミチル
製作・著作:背骨コンディショニング協会

「いつもの体操おうちに帰ると忘れてるのよね〜」「腰が痛いと言っているお母さんに教えてあげたいんだけどな〜」 そんなご要望にお応えしてできました!! 画面に合わせてやってみるだけ。背骨コンディショニングの基本の体操が網羅されています!

収録内容

- レクチャー
背骨コンディショニングの3要素
～痛みの原因と対処法・なぜ背骨が歪むといけないの?
- 検査
～腰椎・仙骨の歪み検査
- コンディショニング
～仙腸関節のゆるめと矯正
ペア・コンディショニング
- レクチャー
～正しい肩・首の位置とは
- 検査
～頸椎・胸椎の歪み検査
- コンディショニング
～頸椎・胸椎をゆるめる運動
- 筋力トレーニング
～仙骨の歪みを防ぐトレーニング
・・・などなど、他にも盛りだくさん。



ご購入方法は2通り

- お近くの教室でインストラクターより受け取り
→お近くのインストラクターへお問い合わせください。
*施設により、直接の受渡しが禁止されている場合は「ご自宅に郵送でお届け」にてお願いいたします。
- ご自宅に郵送でお届け
①info@sebone-c.org まで
以下の内容を記入してメールを送信
・お名前・郵便番号・ご住所・電話番号
・紹介を受けたインストラクター名
*協会事務局より確認メールが届きます。
*お電話でお申込の場合、011-886-1111 まで。
②代金(¥4,000)のお振込
・DVD ¥3,500+送料(エクスパック) ¥500= ¥4,000
・お振込先: 三菱東京UFJ銀行 札幌支店
普通 3083273 背骨コンディショニング協会
③お振込確認後、商品を送付いたします。
通常1週間以内にお手元に届きます。

