

はじめに	1
プログラムの目的	
背骨コンディショニングとは	2
背骨と骨盤	3
神経の牽引説	4
仙腸関節は動く	5
検査	
腰椎・仙骨	6
頸椎・胸椎上部	7 8
胸椎	8
エクササイズ	
はじめる前にCheck!	9
ROM運動 ゆるめ運動	10
仙骨・腰椎	10
仙骨・腰椎・股関節	10
腰椎	11
頸椎	12 13
肩	14 15
神経ストレッチ	16
坐骨神経	16
腕神経・指神経	17
仙骨枕 セルフ矯正	18
仙骨	18 19
腰椎	20
頸椎	21
椅子に座ってエクササイズ	22
坐骨神経	22
腰椎	23
筋力トレーニング	
筋力トレーニングについて	24
大殿筋	25
菱形筋	26
中・長期 筋トレプログラム	27
各クラスの紹介	
背骨矯正・グループ体操・パーソナル体操	28

はじめに

私は「背骨コンディショニング™」の体操及び背骨の矯正にて肩コリ・腰痛をはじめ、関節痛・手足のしびれ・偏頭痛・めまい・内臓疾患・原因不明と言われるあらゆる症状で悩み、苦しんでおられる方々と日々接しております。これらの症状の全てとは言いませんが、多くのケースで一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」独自の理論である骨のズレによる神経の伝導異常が原因となっています。

「背骨コンディショニング」独自の(医療)基礎理論

・仙腸関節可動理論

仙腸関節は不動もしくは数ミリしか動かないと言われてます。背骨コンディショニングでは、体操や背骨矯正で仙腸関節が数センチ動く可動関節である事を実証しています。また、数センチずれるので、バランス取りをしようとして代償姿勢が起こるのです。

・神経牽引理論

現代医学では、ヘルニアや狭窄症などにより神経を圧迫して様々な症状が出ると説いています。これを神経の圧迫説といいます。背骨コンディショニングでは、神経が引っ張られても伝導異常を起こして様々な症状を起こすと考えます。これが「神経牽引理論」です。現代医学ではほとんどの場合、神経が引っ張られて、様々な症状を起こすとは考えません。

・代償姿勢理論

仙骨が歪むと、その上にある背骨もバランスをとるために歪み、例えば、仙骨が後方に変位すると、上の腰椎も後ろにずれて、そのバランスをとるために頭や肩が前に出て、背骨が丸くなり猫背になります。このような状態を代償姿勢と呼びます。この場合、仙骨だけ矯正しても上半身の歪みを矯正しなければまた仙骨が後方に変位します。

腰痛に関しては、左記の理論がわからなければ原因を説明できないし、治す事もできません。その原因を説明できないものに対して手術や運動療法といった処方が出てくる事は驚異すら感じます。病・症状には「薬(食事療法含む)で治るもの」「手術で治るもの」「運動で治るもの」がありますが、最も大切なのは、「治る」かどうかなのです。各医療機関や分野においては、それぞれの得手不得手があります。自分の分野で治せるものと治せないものの線引き(区別)を行い、お互いの療法を批判するのではなく、もっと上手く「連携」すべきではないでしょうか。

「背骨コンディショニング™」は、「運動で治るもの」について考え、今までの現代医学・医療に全くなかった独自の「医療理論」を確立し、実践して数多くの実績をあげています。各症状には必ず原因があります。背骨コンディショニング™は、原因そのものを取り去るために作られ、その効果をエビデンス(科学的根拠)をもって説明ができます。「やってみたら何となく調子が良い」程度の不確かな体操やプログラムではなく、「この関節にはこの動作、左右の捻転に対してはこの動作」等と効果がでるのが始めからわかって作られています。これは不定愁訴や原因不明、治りにくい症状改善の為に今までにない特化したプログラムと言えます。

病や各症状に悩み、苦しんでいる方々をはじめ、ひとりでも多くの方のお役に立てれば…と日々 深く願っております。

Stroms
nidehiko

背骨コンディショニング™
創始者 日野秀彦

