

# 楽な姿勢がいいとはいえない。

普段、姿勢を意識していますか？

していない方が多いと思いますが、その理由として

「やっぱり楽な姿勢が疲れないように感じる」からではないでしょうか？

ですが、これまでの経験からその姿勢が肩こりや腰痛になり、片頭痛や四肢の関節の痛みにつながっていることは理解していると思います。(※ここでの楽な姿勢とは、猫背。)

なんで、そうしてしまうのか？、それは、脳は休みたいから。。

脳には、第一に生命維持という優先順位があります。

体の中にある悪いもの(ウイルス、がん細胞)の退治や傷ついた細胞の修復などを無意識に行っていますが、エネルギーを使うわけです。

その上に、人とのコミュニケーションのズレによる精神的ストレスやアホみたいに多い情報(TV、雑誌、仕事の知識)がひっきりなしに入ってくるわけです。

ちょっと前までは、畑を耕して、漁をして生活を維持できる情報があれば十分だったのに。

そんな大忙しの脳みそは、体感としてわかりずらいですがお疲れ気味です。

そこに「いい姿勢をする」という意識がさらに加わるわけですから、悪い姿勢がよくないはずとなんとなく理解している程度では、脳はそこにエネルギーをできれば使いたくないんです。

だから、楽な姿勢をしてしまう。。

そこで、楽な姿勢は、本当に楽なのか？確認してみてください。

方法は、背もたれのない椅子に座って楽な姿勢「だら一んとした猫背」をする。

次に、その姿勢を維持しながら、手で腰まわりの筋肉を触ってみてください。

そして、今度はいい姿勢をして、さっきと同じところを触ってください。

いい姿勢の方が、腰まわりの筋肉が柔らかくないですか？

あんまり変わらないという人は、猫背をしすぎて筋肉が固くなって元にもどらない。

または、骨格に猫背の癖がついていて、いい姿勢ができてない。

という体の状態になっているので、腰や背骨のケアをしてください。

柔らかいのがわかった方、わかりましたよね、いい姿勢の方が筋肉を使わないですむんです。

これで脳みそが理解してくれて、よい姿勢をできるようになるといいんですけども^^



休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金

初回:3500円

2回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



不思議整体

Sixthsensetherapy

うるま  
カイロ

ホームページ  
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:[hushigiseitai.ti-da.net/](http://hushigiseitai.ti-da.net/)

