

体の痛みを消す方法。～最重要項目～

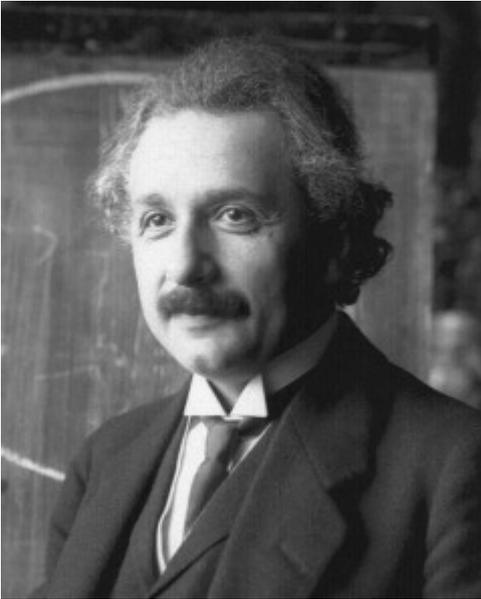
# 体の痛みを消す方法

～最重要項目～

●あなたは、洗脳されている

「常識とは、十八歳までに身につけた偏見のコレクションのことをいう。」

by アインシュタイン



あなたは、北朝鮮の恐怖政治や、宗教団体をみて、「この人たちは、洗脳されてかわいそうだな」なんて思ったことはないでしょうか？

じつは、洗脳は、僕達の身の回りにあふれています。

ぼくの、メルマガの読者さんから、メールを通じて、色々なお話を聞きます。総じて、感じる事は

**お医者さんの仕事は、**

- 1：病名を発明すること
- 2：どんどん、あたらしい病名をつけて、患者を不安にさせること
- 3：あげく「治らないよ。」と言って、不安のどん底に陥れること

なんじゃないかなー？って、疑ってしまうような、ひどい話ばかりですね。

※あくまで偏った、僕の偏見ですよ。 もちろん熱心で誠実な、お医者さんも中にはいると思いますが。

こんな事を言う、お医者さんは

じつは・・・

**”治らない教団”のメンバーです。**

”治らない教団”に洗脳されると

- ・ヘルニア
- ・坐骨神経痛
- ・脊柱管狭窄症
- ・すべり症

などというキーワードとともに、「一生治らない」という、キーワードも一緒にセットになって、脳にインプットされてしまいます。

そして、「**原因不明の難病におかされてしまった。**」ガーン！！

「しょうがないから、気休め程度になんかしよう」トボトボ。  
みたいな、思考になってしまいます。

そんな気持ちで、このメルマガに登録した方も多と思います。

お分かりでしょうか？**すっかり、カルト教団に洗脳されている状態と全く一緒です**

あなたは、いかがでしょうか？こういう気持ちの状態にある場合

**脱洗脳から、はじめなくてははいけません。**

※あと、世の中には、“自分の常識”を否定されると、怒り出す方もいます。

”自分の常識”で理解できない事に恐怖を感じる人もいます。

”自分の常識” = 誰かに入れ知恵された、情報なのに・・・コレクショントした偏見ですかね？

こういう症状が、「治るよ」と言うと、非難や批判をうける事が多いんです。

あなたの、身の回りにいませんか？あるいは、あなた自身がそうではありませんか？

#### ●洗脳を解くためには

正しい情報を、1. 2. 3番と順序立てて、理解していただき。

理論的に納得していただいて、「治る」が当たりまえの前提だという事に

気づいていただかなくてはなりません

**段階を踏んで【納得】していただく事が必要です。**

1番が納得できれば

2番を聞く。2番が納得できれば

3番を聞く。3番が納得できれば

その時、その方は自分の体の症状を理解して、冷静に向き合う事ができています。

ここで、ようやくスタートに立てるわけです。何回も、根気強く、お話する機会を持って理解してもらわないといけない場合もあります。

で、スタート地点に立ったあとでも、しかし、実際には、魔法の薬はないわけなので治ることがわかって、現実の作業として、治すためには、

**「どうやる方法」が一番適切か？**

**「どの位の期間」が必要なのか？**

ってのを、探っていく必要もあります。

ある程度（とつても？）めんどくさい作業でもあるわけですね。

**「そこを一緒に頑張ろうよ。」**

**って部分が、僕が書いているメルマガやブログの部分です。**

そのためにビデオ作っているわけです。

最初の洗脳が解けてない状態で

「一生治らないけど、体操で、気休め程度に楽になりたいわ」

って、意識だと、話が、通じないです。お互い疲れちゃいます。

ぜひ、もし、本格的に取り組みたいと思われた方は、

本気で身を入れてこのレポートを読んでください。

**●基本コンセプトをしっかりと理解してください。**

間違った理解で、体操をしても、あまりいい効果がでません。

しかし、**この土台となる基本を、しっかりと理解して、納得いただくと効果は100倍になります。**

ぜひ、最後まで、読んでくださいね。

一番に、

**まず治さなきゃいけないのは、あなたの【体】ではなく【頭の中身】です。**

**【頭の中身】を新しくしないと、今のままです。**

たくさんの方を見ているので、治る人と治らない人の違いが分かっています。

**“頭の中の古い間違っただ常識”が邪魔をして【治れなくしているのです！！】**

次の項目をよーく読んで、今までの常識を、打ち破ってください。

■日本人の美德（すでにあなたにインストールされている情報）

- ・トレーニング
- ・頑張る
- ・無理をする

これが、あなたの今までの、体の扱い方の常識でした。

これは、すでにインストールされております。

そして、今まで、あなたは、すべての物事をこの常識に、あてはめて行おうとしています。

うまくいく場合も多いですが、こと体の痛みの解消という、この体操では、この常識を適用すると、うまくいきません。

■あなたにインストールされていない情報

- ・休む方法
- ・だらける方法
- ・怠ける方法

これが、今、あなたに足りない物です。体の使い方をあやまって、不調に悩んでいるあなたの頭にインストールされていない公式です。

本来、これらは、バランスよくどちらもインストールされて、調合されていないといけません。

**この2つの方法を知らない場合、“体の取説”が間違っていたわけです。**

頑張り屋さんの方に多いケースです。

あなたもそうではありませんか？ピンと来ますでしょうか？

【よくある質問】をまとめました。

●運動をした方がいいのでしょうか？

あんまりすすめていません。体が痛くて、不自由なまんまで、動かして、運動しても、あんまりいい結果はでません。体の痛みが、おおかた解消されてきましたら、ぜひ、どんどん運動してください。

●マッサージをした方がいいのでしょうか？

マッサージで治るんなら、ぼくも、マッサージ屋さんやってますよ～なぜ、こんな暑苦しくて、理屈ばいメルマガで、体操のビデオ撮って配信していると思いますか（笑）マッサージよりも、あなたご自身で行う体操が、治癒効果が優れているという、確信があるからです。

●何回やったらいいですか？

最初にクリアにしましょう。この体操は、トレーニングではありません。回数をたくさんやるのが目的ではありません。

●回数を目安

それでも、目安とするなら、1回だけを、30秒位かけてゆっくりやってください。「もうちょっと、やってみたいな」って場合は、3回までやってみてください

「たくさん、やらなきゃ治らないのかも??」

「回数やればやるほど治るの?」

という不安を覚えた方は、上に書いた、

無理を強いる体の使い方 から ゆっくり休ませる体の使い方へ  
頭の中の『体の使い方』という情報の入れ替えが、まず必要です。

●3日めの体操までをやってみましたが、何にも変化ありません。どうして？

2つ覚えてください

**【多くの人は、魔法の鍵を求めすぎです。】**

- ・一発で治すカリスマ整体師
- ・飲むだけで治る漢方薬
- ・やったら一発で治る体操

世の中には、そういうスゴい人、物もあります。そういう物を探す時間って勿体ないですよ。今まで、見つからなかったら、最終的にこうして、  
ぼくのメルマガやブログを読んでいただいているのだと思います。  
焦らず、根気よく、じっくりでお願いします。

僕の体操も一つの体操をやった瞬間に、パラダイス的に、体が楽になるわけではありません  
(中にはそういう方もいますが)

3つでも、劇的に変化しない場合が多いです。  
でも、それは普通です。時間をかけて、良くしていく人がほとんどです。

よくある別のケースは**【変化に気づいていない】**

体が変化しているのに気づけない。ほとんどの方にあてはまります。  
僕自身も、体操をやってみて、微細な変化に気づけない事、多いです！。

- ・写真に取る
- ・ビデオに撮る
- ・何センチの可動域だったかものさしで計る

等の客観的なデータをとったら、やっとわかる位の微細な変化を、体は積み重ねていきます。  
そして症状は変化していき、時間を積み重ねて、薄皮をはぐようにして治ります。  
ここも、しっかり、よく覚えてください

**●わたしにピッタリの体操を教えてください。**

たしかに、ピッタリの体操はあるのですが、  
まず、1日めの体操から、7日目までの体操を、どんどん積み重ねて、やってみてくださいね。  
7個を一度に覚えられない場合は、一日ごとにわけています。  
わたしにピッタリの症状の体操を、ひとつだけ、今すぐにやろうとするよりも

このページに書いてあるコンセプト

**【基本的な考え方を納得するほうが、断然、効果的なんです】**

7個の体操をひと通り覚えていただいて、全部覚えたら、組み合わせてやってみる  
この体操が習慣化していくと、1ヶ月半くらいするとおおよそ改善されています。

全部きっちりやってから、“ピッタリの体操”を質問してください。  
メルマガをきちんと読んで、体操も繰り返し練習して、そのうえで、  
“私の一番の問題”ってなんだろう？って理解して、質問してください。

「お医者さんに、〇〇って言われたから、〇〇の解消法おねがいします」  
デリバリーみたいな、インスタントなのはやめましょうよ。  
生意気言ってますみませんがよろしくお願いします。

●あなたは、どれくらいの価値あるモノを、ゲットしようとしているか？常に意識してください。

**【健康だった頃の元通りの体】をゲットしたいんですよね**

それを考えると、ある程度の時間をかけるのは、当然ではありませんか？  
やらしい話、ぼくも、あなたから、かなりのお金をいただいてもいい位の情報を提供しています。  
それを、覚えておいて欲しいんです。

ぼくも、あなたの

**「手間がかかって、めんどろだよ」**

**「今すぐに治りたいんです！」**

て、気持ちわかります。それが人情です。  
ですけど“体”って、それくらい手間かけて、手塩にかけないと、かわってくれない奴なんです！

●ここまでしか出来ません、動きません。

>>右側へ倒すとき：右足は床まで着きますが

>>左足は、途中でももの付け根の内側が張って、それ以上倒せなくなります。どうしてですか？

すべてにおいて、

**【無理のない、その範囲の中でコントロールする】**

これが超重要です。

**【今までの常識】は、できない事をできるように無理をする。**

でした・・・

【張る、つりそうになる】ってことは、硬い。伸びないってことですね  
最初は、すこししか、可動域がない。けども

**その可動の中で、優しく、コントロールして動かすのが正解です。**

”ここまでしか動かない”というのをじっくり腰を据えて、観察してくださいね。

●【観察する】

そういった、体の動く範囲、不調箇所を見つけたら嬉しいです。

なぜか！↓

たとえば、“左足の股関節が硬い”わけですね。

これで、さっそく、異常のある箇所を、一個見つけたわけですね。  
ここをほぐす体操をして、まず、一個めの問題を解消してみましよう。

こういう風に、自分で、原因となっている箇所がみつけれられること  
これは、面白いことではありませんか???

また、ひとつ原因が見つかったのです。良かったじゃないですか!!!

これが原因で起きてる問題を、ひとつづつ、僕と一緒に解決できればいいわけですよ  
幸い、筋肉や関節をほぐす方法は、たーくさんありますので！

●ちょっと変化したような気がします。

>>体操をして

>>少し左足の張りが緩和されたような気がします

その“少し”を積重ねてください。

また、1日目の体操に戻り、膝を倒す体操をすると、  
前日より、すこし楽に動くのではないのでしょうか？確認してみてくださいね。

**【この少し、楽になった】という感覚を、ワンコそばのように積み重ねて行くのです**

おまけ

体操するときに

「今、私は【だらけ】ようとしている」

「今、私は【怠け方を覚え】ようとしている」

「今、私は【体を休め方を覚え】ようとしている」

と唱えながら行ってください。

●「この体操は何回やればいいですか？」

「この体操は何回やればいいですか？」っていう、質問をいつも頂くのですが  
公開しているyoutube動画では、

1回で、ほぐしきれてないのが、3回目でほぐしきれるかもしれないという考えで  
無難なところで、3回ってことになっているビデオが多いと思います。

しかし、ここで、陥りやすい間違いがあります。

●間違いその1

数をこなせばよくなると思っている

この体操をトレーニング感覚で取り組んでいるケースですね。

●よくある悲しいパターン。その1

ただ、「3回ですよ」って、僕が言っておくと  
ポン、ポン、ポンって、連続で、ささっと、3回やって

「はい、終わりました、で、次は？」

みたいな感じになる人が多いんです(T\_T)。

「単純に数こなせば治る。」って考え方です。

これは、悲しいですねー。

間違いですので、すぐに改めてください。

●ここがポイントです。

何が違うのか？考えてみましょう。体には痛みが生じている方の  
体は、 パズル 知恵の輪がからんで、こんがらがっている状態です。  
体の使い方が間違っていた。という事です。これをよく覚えておいてください。

**間違っていた だから、 痛くなった のです。**

●あなたは、今までどうでしたか？

間違った考え方にとらわれている状態のままだと  
体操も、そのまま、間違っている方法で やろうとしています。

お医者さんや、ほかのところで

「腹筋、背筋やってください。」

「3回やってください。10回やってください」

「1日、10回を3セットやってください。」

などなど、言われてやってみた・・・でも、よくならなかった。

だから、このメルマガを読んでらっしゃるのではないですか？

そうじゃないんですか(´・ω・`)?

●まとめ

今日覚えたことを、整理してみましょう。  
よく頭にインプットしておいてくださいね。

1：痛みが出た ということは

今までの体の使い方が、間違っていたということ

2：痛みが出ている 体は、脳のパズルがこんがらがっている状態だということ

3：この体操は、体のトレーニングではないということ

4：この体操は、脳の中のパズルをほぐしている、頭のストレッチだということ

このことをよく頭に叩き込んでくださいね。

いかがでしょうか？ご理解いただけましたでしょうか？  
ところで、知恵の輪って、ありますよね。



知恵の輪って、1回解くのに、すごい時間かかりますよね。

知恵の輪を、とけたら、やったーって達成感がありますよね。

そしたら、その時は、1回で十分ですよね？

知恵の輪って、10回、20回、ガチャガチャする筋肉トレーニングじゃないですか？

わかりますか？ここが、ポイントです。そうしたら、もう

「この体操は何回やればいいですか？」という問いの答えは、でましたでしょうか？

答えが見つかりましたら、メールくださいね。

病院でレントゲンや,MRIなどで、検査してもらって

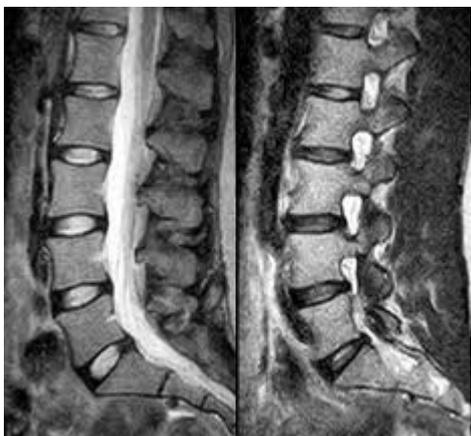
- ・『異常なし』と言われた
- ・『〇〇症です』と言われた

あとは、痛み止めをもらっただけ。だけど、効かなくて、痛くて困っている」

そんな事、ありませんでしたか？

でも、それって、何億円もするMRIの機械で

**「骨の一部だけを画像で、見た話でしょ??」**と思うわけです。



ここで、少し見方を変えて、普通に家にある、3千円の全身鏡の前で、

裸になってみてはいかがでしょう？



なにかおかしくないですか？

結構

- ・足の長さが違う
- ・骨盤の高さが違う
- ・肩の高さが違う

など、いわゆる体の歪みがあるはず。そういう歪みが、痛みの原因である場合が多いです。

ごくごく単純に見たら、素人目に見ても、外見からすぐわかることが原因だった

**体の歪みの原因は筋肉です。筋肉を動かしているのは、脳です。脳はあなたがインプットした情報にもとづいて、筋肉をコントロールしています。**

体の歪みの原因は、脳の中の情報が原因ですから、いくら何億円もする高性能マシンで撮影してもわからないわけです。これが異常なしといわれる原因です。

で、その問題の筋肉は、脳の中の情報、自分の思い込みを修正すると、自分でゆるめる事ができます。筋肉のアンバランスな緊張をゆるめると

**体の、足の長さ、腰や肩の高さなどの、いわゆる歪みは解消されます。**

ですから筋肉の緊張の歪みからくる、体の不調なら

**“かならず、治る”**

という事ですね。ここまでは、信じられますでしょうか？

さて、理解できた。信じられる方に、今日の課題です。ぜひ、全身鏡の前で、裸をチェックしてみてください。

- ・前から見る
- ・横から見る

「素人目で見ても、おかしいよね」っていう歪みありませんか？  
「まじまじ見てみたら、こうだったよ」という、お気づき点があったら  
ぜひ、教えてください。、そのあとに、これからの課題の体操をしてみてください。

○あなたは、こんなボヤキを聞いたことはありませんか？

「あそこの医者はおてにならない」  
「痛み止めを出すだけで、何もしてくれない」  
「有名な整体に行ったけど、3日で元に戻ってしまう」  
「やっぱりダメだった」

要するに「誰も治してくれない・・・」というぼやきですね。  
しかし、このメルマガを読んでいただいている、あなたでしたら

**「待てよ、ひょっとしたら、それって、間違ってるのかな？」**  
**「もう、自分で治すしかないんじゃないかな？」**  
という事に気づいているのでは、ありませんか？

そもそも、なぜ病院で、なぜ整体で、なぜハリでカイロで・・・  
あなたお尻の、腰の、背中の痛みが、解消しないのでしょうか？

それは、体の機能は異常なしで、**【筋肉に異常あり】**だからです。  
**そして、筋肉の異常を治せるのは【あなただけ】**だからです。  
**だって、筋肉は脳の指令で動いているから。**

という事です。  
“あなたのこの痛みは、かならず治る”と  
そろそろ納得していただけますか？

**「有名な整体に行ったけど、すぐに3日で元に戻っちゃう」**  
「あそこは評判がいいけど、私には合わなかった」  
「こんどは、あそこに行ってみようと思う」

世界のどこかに、ゴッドハンドを持った治療家がいる

「そのマジックと出会った時に、わたしは、劇的にこの症状から解放される」  
そんな風に、カリスマ治療家を探す旅を、ずーっと続けている人いますよね。

ほんとにその気持ちわかるんです。でも

**すこし良くなるけど、また元に戻ってしまう**

その原因は、人間には

**“元に戻ろうとする仕組み”があるからです。**

せっかく、筋肉をほぐして整えても、何年もかけて自分で作った

**わるいクセの状態に戻ろうとするんですね**

その戻るまでの時間が、1日～3日位だということですから、それくらいの時間で戻っちゃうんです。  
健康な人が、腰が痛くなっても、1日～3日位すれば、治るのと一緒ですね。

長年、体をわるい状態を使っていた人は、長年、続いた状態へ戻ろうとする力が働いています。  
そのクセをリセットして、健康なクセづけを体に覚えてもらう。それが、重要です。

ただ、問題は、あるていど長い期間がかかります。

- ・悪いクセと
- ・良いクセの

追いかけてこになります。毎日行う事が一番大事です。

そのポイントさえ押さえていただければ、

**あなたは、カリスマ治療家を探す旅を終えます。**

ご自身で回復していけるんだということ

**【かならず、治るんだという事】を**

身をもって、体感していただけるはずですよ。

このことを、信じて、理解できますか？

みんなが陥りやすいワナ。落とし穴をまとめました。

### ●初心者さんには

**(ぼくの体操を知って初日の人)**

『“治る”って信じること』です。半信半疑って言うんですか

まずは、半分でもいいので「治るんだ」って信じてもらう所からですね。

そこから、始めないと「へえ、こんな風に楽になるんだー」って

一番、最初の効果も、実感しづらいですからね。

●中級者さんには

(ぼくの体操をはじめて1週間位の人)

『治るためのノウハウを知る事』これが、メルマガで配信されている内容や当院で実際に指導している内容ですね。このへんは、頭の体操が大事です。頭の切り替えが、上手く出来るかどうか？がポイントになりますね。

例えば、

×鍛える はダメ

○ゆるめる はOK

とか、今まで聞いたことのない方法を、受け止められるかどうか？ですね。

●上級者さんには

(ぼくの体操をはじめて1ヶ月位の人)

『治るって事を、忘れない事』ここが、一番のポイントです。ここに陥りやすいワナが潜んでるんです。1週間位は目に見えて、改善するのでテンションあげあげ毎日、朝晩、言われたとおりに体操するのですが

なぜか、1ヶ月位たつと思ったように改善しないので、すっかり“自分で治す”ことはあきらめて「なんか、評判いいってウワサよ」みたいな、整体院に通ってたりするんですね。

僕からすると「えー」って感じですよ(驚;)

だって、ついこのあいだ『そうだったんですね、目からウロコです！』とか言って、「この体操やったら、軽くなりましたね！」って

ちゃんと2人で、体がよくなる証拠を、一緒に確認したじゃないですか！？

って思うんですけど、まあ、人情っていうんですかね。お気持ちは、ほんとわかるんですよ僕もそういう性格だから・・・^^

カリスマとかゴッドハンド的な人に、スパッとその場で解決してほしくなっちゃうんですねそんな誘惑にまけず、2ヶ月、3ヶ月って、コツコツ続けていくのは難しいことがありますよね^^。

※危ないポイント※

バシバシ、その場でかわる、目に見える改善がなくなるので面白くなくなって、いつの間にかフェードアウトしちゃうんです。

●●まとめ●●

長くなりましたので、覚えておいて欲しい事  
3つ簡単に、まとめました！

※1：体の不調が改善するのは【時間がかかること】

「すごく良くなりました！！」って感想をいただく方も、  
最初に来ていただいたのは何ヶ月も前です

その頃から、現在にいたるまで、だいたい半年位、取り組んでいただいているわけですね。

※2：体をコントロールするのは【思うようには行かない事もあること】

10の時間的投資をしたから、いつも  
10の結果、リターンがあるわけではないこと

それを覚えておいてください、からなずしも、いつも上手くいくとはかぎりません。  
もし、思い通りいかなくてもがっかりしない。

※3：体の不調は【工夫して、続けてれば必ず良くなること】

痛みが出る前に、積み重ねている、わるいクセが脳に入っているハズなので  
たとえば、1ヶ月前から出た痛みでも治すのに1ヶ月以上かかる場合もあります。  
今までの、自分の体の動作のパターンではうまく行かない時もあります。

が、しかし、「あーでもない。こーでもないなあ」って  
この体操は、実は頭の体操ですから、脳をほぐしているうちに  
脳みそが、やわらかくなります。

そして、**体は必ず良くなります。これは、保証できます！！。**

『人間の関節で、一番大きい関節はどこだ??』

- ・可動域の大きさ
- ・文字通り“デカイ”という意味での大きさ

一番大きい関節はどこ？

つまり【**体で一番、大切な関節はどこ？**】というクイズです。

**答えは【股関節です】**

股関節が、大きさ、可動域ともにナンバーワンです。

そして、股関節が動かないと、日常の動作を変わりに

1：膝

2：背骨

などを使って、ねじりや、ひねりの動作を、するようになってきます。

膝はねじれる関節じゃありませんので、膝関節症などの原因になりますし

また、かわりに背骨を過度に使うと

- ・ヘルニア
- ・脊柱管狭窄症など

の原因になります。

股関節をゆるめることができると、いわゆる、原因不明の痛みは、ほとんど解消されます。

そんな体操を7つご紹介します。

簡単ななかにもコツがあって、脳をリラックスモードにコントロールして

ちゃんと”【股関節】をゆるめる体操”なんだとわかってやると

効果がちがいます。**ぜひ、楽しんで**やってみて、感想を教えてくださいね。