

Best Life通信 9月号

過ごしやすい秋になってきましたね。

【オススメのケーキ屋さん!】



自信を持ってオススメできるケーキ屋さん。「アテスウェイ」。実は僕の住んでいる善福寺からもとても近いお店なんです。国際的な大きなコンクールで優勝したパティシエさんらしく連日お客さんで大賑わい。今回はロールケーキを買いました。とても美味しかったですよ。ケーキの種類はかなり多く、どれも芸術的な深みのある味わいだと思います。お土産にもとても喜ばれると思いますので、ケーキが好きな方は是非寄ってみてくださいね。

アテスウェイ: 東京都武蔵野市吉祥寺東町3-8-8 カサ吉祥寺2

0422-29-0888

■ とうとうお尻が持ち上がりました!



皆さん、こんにちは。いつもご愛顧頂きありがとうございます。最近は少し気候も穏やかになってきて秋に近づいてきましたね。秋といえば、食欲の秋、運動の秋とか言いますが家のゆうたは運動が大好きなようで、なんとお尻が持ち上がりました!最後の写真は喜んでいるゆうたです(笑)。と、こうしてこの記事を書いている間にもどんどん動きが大きくなってきて、ずり這いも早く出来るようになっていきますよ。(ゾンビみたいに来るのでちょっと怖いです。(笑)赤ちゃんは本当に成長が早くてびっくりしている今日この頃です。(^.^)

【背骨エピソード】

嗅覚障害、味覚障害が治った!とこんなエピソードがありました。実は嫁の話なんですけど、1ヶ月前くらいにゆうたの風邪をもらったのがきっかけでそこから嗅覚、味覚がほぼ何も分からなくなりました。2週間くらい。背骨理論から紐解くと鼻腔、副鼻腔のウィルスが退治出来なくなっているのかなと思い、免疫系に関わる神経の出元(胸椎上部、頸椎)をがつつり緩め、筋トレは4種目行い4日間連続矯正をしました。すると徐々に嗅覚と味覚が戻り、今はほとんど通常に戻りました。元々、肩が内に入り頸椎がずれやすいので、今も継続的に筋トレと体操を頑張っています。背骨と神経の関係を改めて知ったエピソードとなりました。

【愛知に行ってきます!】

腰が痛い時、肩がこる時、「どんな体操」をすれば良いかわかるようになりますよ!

- ✓肩こり
- ✓腰痛
- ✓頭痛
- ✓椎間板ヘルニア
- ✓坐骨神経痛
- ✓ぎっくり腰
- ✓すべり症
- ✓股関節痛
- ✓脊柱管狭窄症
- ✓膝痛
- ✓手根管症候群

20万人の腰痛を治した
背骨コンディショニング
美浜町、上陸!

参加費 **1,000円** (定員20名様)

関連書籍 14万部突破! 著/日野典博

背骨コンディショニング体職会にご参加ください!

開催日時 2017年9月17日(日) 13:30~ (申し込みは、電話かメールもしくはWEBで!)

今月9/17に愛知の美浜町ってところに行ってきます!昔のスノーボード仲間が無農薬農家をやっています、その繋がりがきっかけです。そして翌日は京都でも背骨フェスというイベントがあり、そこでもレッスンをしてきます!初めての方向がいらっしゃると思うのでしっかり伝えてきたいと思っています!

■ 9/7、9/8台湾にて初レッスン

そうなんです!ちょっと前にもこのニュースレターでお知らせしていましたが、ついに台湾に背骨コンディショニングが上陸します。台北の教会で体験レッスンという形で2日連続で開催するようです。すでに100名近く申し込みがあるようで、ボクもとても楽しみです。開催している様子は、写真が入手出来れば皆さんにもお見せ致しますね。スマホとかPC使える方は、Face Bookの背骨コンディショニング協会のページから最新の投稿がされていますので(ボクも担当しているんですよ)良かったらCheckしてみてくださいね。困っている人は皆隣人。世界に広めよう!って理念の元活動しているので、これからもどんどん広まっていくのではないかと考えています。

【身体造りのコツ】



はい。今回のテーマは**代償姿勢**について。左の図を見てもらうと背骨は全て繋がっているのが分かりますよね。土台の仙骨の上に腰椎、胸椎、頸椎また肩甲骨や上腕骨、頭蓋骨など上半身の骨が全て仙骨の上に乗っているような仕組みになっています。なので、**土台の仙骨がズレると上に乗っている背骨も積み木の様に連鎖的にズレていく**。これが代償姿勢の意味です。

例えば、頭痛、めまい、耳鳴りなどの脳神経の伝導異常は頸椎の歪み、また内臓の不調などの自律神経系の異常は胸椎の歪みも考えられます。頸椎、胸椎がなぜ歪むのか?という根本原因を代償姿勢を踏まえて考えると、土台の仙骨の歪みが原因の一つとして考えることができるのです。なので筋力トレーニングをするときは上半身だけ。下半身だけ。ではなくてどちらも**全身バランス良く鍛えてあげること**で背骨の歪みが整いやすく保ちやすくなっていきます。秋が終われば冬になります。寒い時期は神経がより硬く症状も出やすいので、その前に筋力トレーニングを頑張ってお身体作り頑張ってくださいませ。(^。^)