

ほぐす頻度について

ほぐす頻度が大切なわけ

【違和感・張り・コリ・痛みってなぜ！？起こるの？】

違和感・張り・コリ・痛みは頑張った筋肉が縮んで「悲鳴をあげている状態」です。違和感<張り<コリ<痛みの順番で「脳」は、悲鳴の度合いを上げて辛くすることで使えないようにして身体を守ろうとします。身体の持ち主を困らせたわけではなく、持ち主に症状としてメッセージを送る「防衛反応」が違和感・張り・コリ・痛みです。

【ほぐす効果が長く続かない理由】

違和感・張り・コリ・痛みは「身体の防衛反応」というお話をしましたが、身体に起こる全ての症状は「脳」が命令して防衛のために起こしているものなんです。脳にはいろいろな役割があるのですが、「記憶」と「自動運転」という機能があります。例えば小さい頃に自転車に乗る練習をしたと思いますが、初めは上手いかず失敗ばかりします。そのうちコツをつかんで乗れるようになって、今では頭で何も考えなくても自然と乗れるようになったと思います。これは上手いこない記憶を、上手い記憶で上書きして自動運転に切り替えたからです。そういった自動運転エピソードは日常にたくさんあります。「クセ」という言葉でも表現します。脳は繰り返し覚えたことを自動的に繰り返すようにできています。つまり、コリや痛みをつくるような日常のクセを繰り返すようになっています。身体のゆがみのクセや、利き手など左右非対称な使い方のクセ、姿勢のクセ、思考のクセなどを繰り返して、せっかくほぐした効果をいつものクセに戻そうとするので、すぐに再発するという仕組みです。例えば腕を骨折して三角巾で2週間固定したとすれば、その2週間のクセを記憶するので元通りに動かせるようになるまでに3ヶ月くらいかかりました。(元通りのクセに上書きする)症状の期間が長ければ長いほど、症状が強ければ強いほど、クセを上書きするには時間がかかってしまうということです。

【ほぐす頻度が大切なわけ】

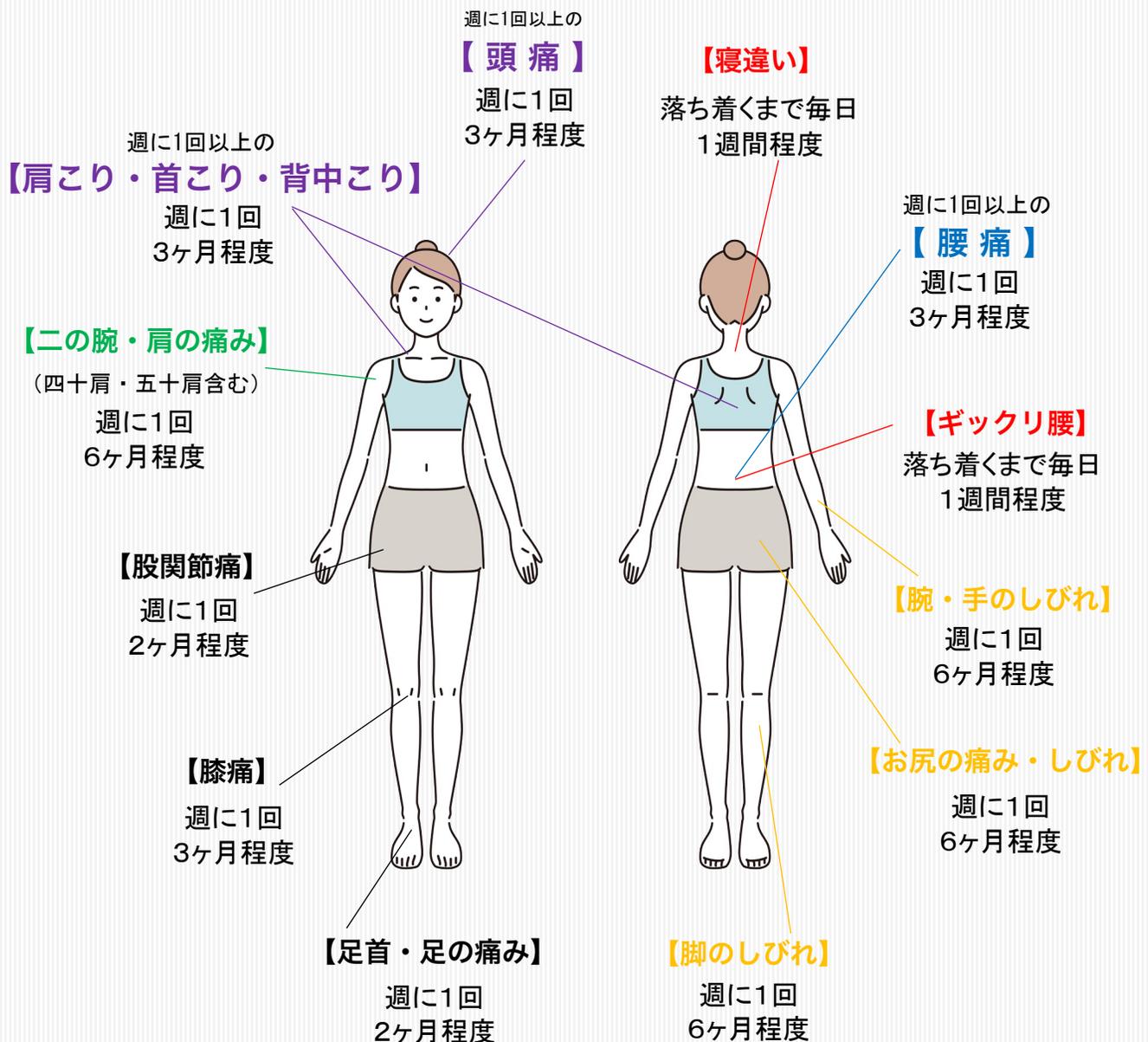
これまで説明してきたように、繰り返してきた身体のクセを日常の「基準」にして自動運転しますのでコッているのが当たり前で毎日だと、寝ていてもゆるもうとしません。コッている状態が「当り前の基準」になっているからです。身体のゆがみも同じことです。こういう理由で、楽になる新しいクセに上書きするための頻度が大切になるということです。

ほぐすことで痛かった部分が楽になったのに、次の日にはまた痛くなった。という経験をされた方も多いと思いますが、痛みの再発に関しては、少しだけ仕組みが違いますので興味のある方はスタッフにお尋ねください。

違和感・張り・コリ・痛みを繰り返さないための「習慣の上書き」上書きするための「適切な頻度」が大切ということをご理解ください。習慣上書きのためのメンテナンス頻度ということです。

ほぐす頻度の目安

※習慣を上書きするわけですから
初期は1週間以内など、可能な限り詰めてほぐされた方が
習慣の上書きは早まります。
落ち着いてくれば間隔をあけて行かれば良いと思います。



一般的な頻度の目安

※ある程度落ち着いてきた場合
カラダや脳の仕組み上
最低でも「1ヶ月に1回」のメンテナンスがおすすめ！