

歪 B とセイクラムコース

～身体と自律神経系のバランス調整と回復技法～

2024 年 10 月 5 日(土) スケジュール

| 時間 | 内容 |
|-------------|--------|
| 10:30～11:30 | 理論 |
| 11:30～13:00 | 実技 |
| 13:00 | 集合写真撮影 |

《研修のポイント》

- 歪 B・セイクラムコースのテクニック確認と復習。
- 歪 B・セイクラムコースの使用条件と応用。

歪 B コースの使用条件

- 脚長差 4 ミリ以下。
- 中心軸が羽部とストレス指数が同じか大きい。
- AG の B や C ポイントが中心軸から大きく離脱している (7mm 以上)。
- 身体の強張り、過緊張に有効性大きい。

セイクラムコースの使用条件

- 脚長差 4 ミリ以下。
- 中心軸が羽部とストレス指数が同じか大きい。
- AG の B や C ポイントが中心軸から大きな離脱がない。
- 自律神経系のアンバランスに有効性大きい。

《応用》

- 週 2～3 回の頻度で 2 週間程度のケアを経ても脚長差が変化しない場合、歪 B コースまたは、セイクラムコースの使用条件を参考にアプローチする。
 - ・環境や生活習慣の無理が持続しているか強化されている。
 - ・骨格構造に整形学的変化が起きている。
- 週 1 程度の頻度であれば、相手に適したセルフケアの実施が必要になる。
- 基本コースの前後いずれかで補助コースを使い緊張を緩和させる。

単独で得られる効果を超えた結果が得られる

(1) 多方向の動きによる神経適応

複数のコースを行うことで、脳と筋肉の間の神経経路が多様な動きに適応します。また、セイクラムコースは自律神経系に影響を与え、副交感神経を活性化して、ストレスレベルを低下させます。歪Bコースは交感神経を刺激し、身体を活発な状態に整える効果があります。コースを組み合わせることで、自律神経のバランスを調整しやすくなります。また、神経系の可塑性が促進されます。神経可塑性とは、脳と神経系が経験や学習に応じて変化する能力のことです。異なる動きを組み合わせることで、神経回路が強化され、筋バランスが改善されます。

(2) 特定のストレッチに対する適応の形成を防ぐ

同じことを繰り返し行くと、筋肉や神経系がその刺激に慣れてしまい、効果が減少していきます。これは、動きに対する「適応」が形成されるためです。適応が形成されると、同じストレッチでは十分な効果が得られなくなります。複数のコースを取り入れることで、筋肉や神経系に新たな刺激を与え続け、適応の形成を防ぎます。これにより、常にリラクゼーション状態の向上を促進することができます。また、耐性面では、筋肉や関節がホメオストレッチに対して、痛みを感じずに受け入れられ、可動域範囲を広げられるようになります。

(3) 脳の活性化と精神的安定をもたらす

ホメオストレッチ群は、脳幹、特に中脳が活性化されます。中脳のある A10 神経を活性化し、報酬系の活動を活発化させ、意欲やひらめき、気づきを生み出して人間力を高めていきます。(実証研究—陽電子放射断層撮影・唾液クロモグラニン・血漿コルチゾール)

(4) ストレスホルモンの調整

ストレスホルモンのコルチゾールの分泌を抑制し、リラクゼーション効果をもたらします。これにより、ストレスや不安を軽減し、メンタルヘルスが向上します。また、エンドルフィンの分泌を促進します。エンドルフィンには、痛みを軽減し、気分を高める効果があります。(実証研究—オキシトシン活性→セロトニン活性)

(5) 免疫機能の強化

血液循環を改善し、免疫細胞の循環を促進します。これにより、感染症に対する抵抗力が向上します。慢性的なストレスや過度な状態は、体内の炎症を引き起こすことがありますがこの炎症反応を抑える効果があります。例えば、ストレッチは炎症性サイトカイン（免疫反応に関与するタンパク質）の分泌を減少させる可能性があり、これにより慢性炎症のリスクが低下します。(実証研究—IgA 活性化・MPO 低下)

(6) 筋繊維の異なる部位へのアプローチ

異なるコースは、筋繊維の異なる部位に影響を与えます。同じ筋肉群でも、角度や方法によって異なる部位にアプローチでき、全身のバランスを整えることができます。これにより、筋肉と筋膜の滑走性を向上させ、筋肉が動く際の摩擦を減少させます。コースを組み合わせることで、筋膜の多様な層をターゲットにし、全体の筋膜の状態を改善できます。(実証研究—筋硬度改善・AG 指数低下)

《まとめ》 基本コース、補助コースを組み合わせることで、抗重力筋群に多角的に働きかけることができます。これにより、自律神経のバランスが整い、ストレスホルモンが調整され、免疫機能が強化されるなど、身体のバランスが総合的に向上します。