

自然治癒力を最大化するための 自律神経再生セミナー動画&音声

この度は、自然治癒力を最大化するための自律神経再生セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

<http://curehouse.jp/blog/shizentiyuryoku/>

パスワード shizen1014

このセミナーでは、以下の内容が収録されています。

■セミナー内容 第1部 約1時間24分

1. 自律神経とは
2. 自律神経と自然治癒力
3. 自律神経と陰陽
 - ・天の気と血の気と人の気について

■食事の要素を陰陽に分けて考えてみる

- ・温かいものと冷たいものの作用とは？
- ・大食と小食の違いとは？
- ・早食いとゆっくり食事を取る場合の違いとは？

質問

- ・バランス異常を知る方法について
- ・バランス異常を自己修正する方法
- ・回復するためのスピードの差について
- ・ストレスと思考の関係性
- ・自然治癒力が過剰反応した場合について
- ・健康を保ち続けるための絶対条件
- ・胃酸が出ている時とカーッとしている時の交感神経について

- ・食事と感情と運動の交感神経の捉え方について
- ・運動や筋肉の面から見た自律神経の働きについて
- ・恐怖と交感神経の関係性について

■運動の要素を陰陽に分けて考えてみる

- ・怒りと笑いを動作で考えてみると
- ・スポーツのウォーミングアップでタイプ別の準備方法
- ・スポーツ中の自律神経の使い分けについて
- ・運動選手の睡眠取れる人と取れない人の差について
- ・筋肉の伸び縮みでリラックスすることについて
- ・大腰筋の腰痛で定番の行動
- ・草むしりは腹筋背筋運動の繰り返し

■睡眠の要素を陰陽に分けて考えてみる

- ・レム睡眠とノンレム睡眠について
- ・睡眠中の動きによって自律神経の働きがわかる
- ・自律神経失調症時に処方される安定剤の意味について
- ・健康を目指している人の多くはストレスに弱くなる方法を選んでいる
- ・熟眠障害の状態と陰気の関係について
- ・睡眠薬が熟眠障害を引き起こす
- ・睡眠薬による悪い夢の状態について
- ・安定剤がコントロールしている部分について
- ・自然治癒力がなくなり自律神経が崩壊する処方が現代医学の基本形
- ・自律神経に対して仕方なく薬でコントロールせざる負えない状況に
- ・漢方の世界で有名な神農について
- ・体感するから初めてわかる
- ・危機管理をしていく上で最も重要なことが経験

■セミナー内容 第2部 約1時間18分

4. 自律神経と生活習慣の関係性

- ・日中と夜間の自律神経の働きについて

- ・平日と休日の習慣作りについて
- ・休日の寝だめは自律神経失調症の原因！？
- ・ストレスに対する受け取り方で自律神経は乱れていく
- ・リラックスタイムの設定が重要
- ・「私には自律神経を整えるのは無理」と考えるあなたに
- ・自律神経と自然治癒力に力を貸してくれるのが時間
- ・体調が崩れた時に最も必要な能力とは？
- ・ネガティブに考えている人の特徴
- ・自然治癒力がある人とない人の違いについて
- ・自分の感覚に自信を持っていい
- ・一般常識のやさしさが人を弱くしている現実

5. 心配事により食欲低下・不眠・胸騒ぎでゲッソリする場合の調

整法

- ・心配事を作る理由を見つける癖
- ・情報の混在が心配の種に
- ・暇になると心配を探してしまうもの
- ・心配事をなくすための改善策

6. 深い呼吸をしても楽にならない原因と改善策

- ・一生懸命深呼吸するときとリラックスしながら深呼吸するときの違い
- ・楽をしたい時だけ深呼吸しても一切リラックスできない理由
- ・あなたが得ているその情報はあなたにマッチしていますか？
- ・同じ内容を見ている人なのにまったく違う感想の理由

7. 心配や緊張がある時の睡眠のとり方

- ・リラックスしようとしてもなかなかできない人の特徴
- ・リラックスしようとしてもできない人がやらなければならない重要なこと

8. 都合により睡眠時間を長く取れない場合のコントロールの仕方

- ・生活習慣を規則正しくできない人の対処法

- ・短時間で疲労回復できる人の特徴

質問

- ・ストレス幅は交感神経と副交感神経に比例するのか？
- ・武井壮の健康観に注目
- ・自分の環境に見合った方法を自分で見つけるための実験
- ・患者さんの自然治癒力を判断する方法
- ・胃の脈について
- ・狭義の胃と広義の胃について
- ・脈で五臓六腑を見る
- ・脈と症状が一致しているかどうか重要な指標
- ・不妊治療での脈診
- ・自分で脈を診て症状確認する方法
- ・風邪を引けなければ風邪の処置さえ分からない

■セミナー内容 第3部 約1時間6分

9. 年齢と共に寝付きにくくなっている睡眠の解決策

- ・年齢とともに衰えていく3つの要素とは
- ・運動していて気を付ける2つの要素について
- ・運動大嫌いな人の睡眠障害に対する対策とは
- ・年齢とともに強まっていく力とは？
- ・体調を良くするために行動している時に注意しておいた方がよい感情

10. 交感神経優位型に気づいた場合の改善法

- ・交感神経優位型と気づけるときとは？
- ・本当の交感神経優位型の状態とは？
- ・交感神経優位型を改善する唯一の方法
- ・交感神経優位型が改善されるとき恐怖について
- ・誰もが夢見るような死に方ができるタイプとは？

1 1. 心配や緊張の自己コントロール方法

- ・心配を脳内から取り除く2つの方法
- ・自律神経の乱れから怒っている心配をコントロールする方法
- ・沈黙の臓器である肝臓を強化する2つの方法
- ・感情だけの心配を取り除く方法
- ・自力で横隔膜を動かせるようにする方法
- ・全身の筋肉がそもそもない人の全身トレーニング法
- ・同じ運動をさらに効果的に改造する方法
- ・体調を取り戻すために最も簡単な方法
- ・昔から体調がすぐれない人が体調を良くしていく最も早い方法
- ・昔の運動で取り入れた方がよい運動の選択基準について

1 2. 交感神経中心の現代社会において副交感神経をバランスよく

使いこなすコツ

- ・どのような時に副交感神経を取り入れるべきか？

1 3. 自律神経失調症とうつ病は何を治していけばいいのか？

- ・自律神経失調症とうつ病の関係について
- ・うつ病の人やうつ病になりやすい人の背中の特徴について
- ・完全なうつ病の改善方法
- ・10年以上もうつ病の薬を飲み続けている人の克服方法
- ・断薬できる医師を正確に探し出す方法
- ・医療機関のHPの隠された真実
- ・自律神経失調症の専門医は〇〇の専門医
- ・本来の自律神経失調症の正体とは？
- ・自律神経失調症もうつ病も過去を暴いていけば改善策はすべて見つかる

1 4. 自律神経失調症とうつ病のお灸法

- ・お灸が適していない状態について
- ・お灸が適していない状態の時に効果を出す方法
- ・自律神経失調症の処置法について

- ・自律神経失調症を整えるための3つの経絡
- ・うつ病でお灸が適している状態とは？
- ・耳鳴りをお灸で即効の事例
- ・誰もが早期発見できているのだから次にやるべきことは？
- ・『私には難しい』と考えている状態は単なる幼稚園児
- ・やっても効果を感じない方法について

質問

- ・副交感神経優位型の改善法について
- ・交感神経優位型と副交感神経優位型どちらが難しい？
- ・交感神経優位型の改善方法について
- ・神経は五行で何に当てはまるのか？
- ・脳と末梢神経の違いについて

■セミナー内容 第4部 約34分

質問

- ・先生的な副交感神経の高め方
- ・副交感神経を高める基本の治療パターンについて
- ・副交感神経を自力で高めるマッサージ法
- ・試合前の緊張をほぐす方法
- ・緊張はどのような状況で出てしまうのか？
- ・試合中に心臓がバクバクしてしまう理由
- ・うつ病で医師から「激しい運動をするな」と言われているが・・・？
- ・うつ病から元気になっている時の危険性について
- ・バーンアウトからのうつ病の回復期について
- ・薬を長期使用している人の薬の止め方
- ・うつ病は気持ちの問題なのでは？
- ・うつ病になる法則について
- ・背中表情について
- ・うつ病治療で薬を飲んでいる人に対する鍼灸治療の注意点
- ・診断名のマジックについて

- 自律神経失調症もうつ病も原因は無限大
- 五味の中で渋味はどこに含まれるか？
- 全力で運動する必要はあるか？