

肩こりの自力改善セミナーの動画&音声

この度は、肩こりの自力改善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。

セミナー動画

第1部

https://youtu.be/OiEDS42t_Ec

第2部

<https://youtu.be/EUz84qxmI0o>

第3部

<https://youtu.be/Oy4-JlQ2FD8>

セミナー音声

第1部

<https://curehouse.jp/study/katakori1.mp3>

第2部

<https://curehouse.jp/study/katakori2.mp3>

第3部

<https://curehouse.jp/study/katakori3.mp3>

■セミナー内容 第1部 約1時間16分

動画：https://youtu.be/0iEDS42t_Ec

音声：<https://curehouse.jp/study/katakori1.mp3>

1. 肩コリと首コリの違いについて

- ・肩こりと首こりの大きな違いについて
- ・コリを作る大きな原因について
- ・肩こりや首こりを押したときの危険性について
- ・首こりのオーソドックスな原因について
- ・寝違いの原因について
- ・寝違いとは違う昼過ぎや夕方以降から首が痛む原因について

2. コリを感じる人と感じない人の違い

- ・コリというものを誤った認識で覚えている人が多い
- ・コリを全世界に広げてしまった原点について
- ・凝らない身体を作る大原則

3. 慢性的な肩こりの原因と対処法

- ・ありとあらゆる肩こりの原因について
- ・爪が突然黒くなった時の原因と対処法
- ・顎の矯正による首コリや頭痛について

4. 起床時の肩こりや首こり、頭痛、背中の痛みの原因と対処法

- ・症状の発症ポイントが分かれば見えている体質
- ・この症状をそのままにしておくことの先の大きな問題について
- ・早期に対処しようとするときの多くの人たちがやってしまう大きな失敗について
- ・普段から行える自分自身で行える対処法
- ・忙しすぎてコーヒーを飲まざる負えない人の対処法について
- ・上半身中心に固まった症状がある人の特徴的な運動療法

- ・自分に見合った健康法の考え方について
- ・いつまでも治らない症状を治すためのポイント発見法
- ・正しい健康法の最も簡単な発見方法

5. 肩こりが強くなると頭痛が起きる理由と対処法

- ・気血水を理解できると頭痛の原因も対処法も見えてくる
- ・一般の人が普通にやってしまう誤った対処法について
- ・肩こりの改善方法と言われる運動法を行っても治らない場合に考えるべきことについて
- ・本当に必要な改善方法の見極め方について

質問1 頭に気が集まってつらくなった場合の対処法

質問2 頭痛の時のハりは良いのでしょうか？

- ・自然治癒力がある場合とない場合の違いについて

質問3 お灸ではどういう違いがあるか？

質問4 強く押すのではなく摩るのはOKか？

- ・流す方向の重要性について
- ・究極のストレッチについて

質問5 寝る前に身体をゆするのには良いのか？

- ・捻挫していたり痛んでいる場所の注意

■セミナー内容 第2部 約1時間4分

動画：<https://youtu.be/EUz84qxm0o>

音声：<https://curehouse.jp/study/katakori2.mp3>

6. デスクワークで午前 or 午後につらくなる肩こりの原因と対処法

- ・朝・昼・夕方それぞれの肩こりの原因について
- ・睡眠由来の原因で起こる肩こりについて
- ・運動しても変わらない肩コリについて
- ・午前中に肩こりがつらい場合の根本改善法
- ・せっかく改善するならその方法の評価基準が必要
- ・食後の肩こりのその場の対処法と根本改善
- ・夕方の肩こりのその場の対処法と根本改善
- ・健康法の大きな欠点
- ・杖で優しさを食べ物にする使い方をしている人々

7. 肩を触るとカチカチに固くなっているのに肩コリを感じない原因

- ・根本的には肩こりに症状はない
- ・【肩こりは人工物】

質問6 肩こりを揉むと気持ちよかったのが、揉むと吐き気が出てしまうようになる理由について

- ・摩るだけで楽になる場合の筋肉の状態について

質問7 腹筋をしていると気持ち悪くなるのは？

8. 肩コリかと思ってたら、全然違う病気だった場合の見分け方

- ・病院選びの失敗策

9. 肩こりを感じる病気にはどんな病気があるのか？

- ・健康情報の最も恐ろしい影響
- ・病気に結びつく肩コリと、肩こりによって病気になるケース
- ・病気を診つけることで『助かった』と思う恐ろしさ
- ・橋本病を患者さんでも理解できるような説明の仕方
- ・病名が付くという理由について
- ・病気を恐れていると病気になってしまう絶対法則

- ・病気を恐れる前にもっと恐れるべきことについて

10. 手を上に挙げての作業が続くと肩や首が凝ってきて頭痛が起きる原因と対処法

- ・手を上に挙げているときの症状の多くの原因について

質問8 午前・午後・夕方に発症する肩こりの原因の復習

- ・慢性的な肩こりの原因についての復習

質問9 短時間でより消化しやすい身体にするコツについて

- ・夜しっかりと寝ていれば短時間でも消化しやすくなるか？

■セミナー内容 第3部 約2時間11分

動画：<https://youtu.be/Oy4-JlQ2FD8>

音声：<https://curehouse.jp/study/katakori3.mp3>

11. 上を向いていることで首や肩が凝ることが多い場合、下を向いて深呼吸することは対処法になるのか？

- ・何のための対処法なのかによって効果が変わってくる
- ・どこを意識して呼吸を行えば効果が出やすいのか？
- ・できない運動をできるようにしていくことが最も重要な運動

12. 枕が合わずに睡眠が取れない原因と対処法

- ・首の柔軟性・順応性がなくなった時の目安
- ・大人と子供の寝方の大きな違い

13. 首コリ解消に1番良い体操について

- ・体操だけでは絶対に治らない首コリについて

14. こっている場所に刺激のある健康法や治療を受けると血圧が上がってしまう原因と対処法

- ・そのコリのつらさはコリによるものではないのでは？

15. 高血圧で肩こりに気づけない人、肩こりがあって高血圧に気づけない人の解決策

- ・症状がある場所に原因があるケースは意外と少ない

16. ストレスと肩コリの関係性と対処法

- ・ストレスに強くなる方法

質問10 11番はぶっちゃけ逆をやればいいのか？

質問11 枕を使わないで寝ているけどたまに使った方が良いのか？

- ・健康寝具や健康まくらは〇〇用のことが多い
- ・健康寝具が寝心地悪い状況は何を意味しているのか？
- ・余計な噂に騙されないようになるコツ

17. 肩こりと胃痛の関係性と対処法

- ・一般的なストレスと本格的なストレスの違いについて
- ・胃痛・胃炎・胃潰瘍の違いについて
- ・胃潰瘍から起こる肩こりについて
- ・口から胃までの痛みであれば〇〇が効果的
- ・何も改善する手立てがないときに身体一つで胃痛を止める方法
- ・危機的な状況でも生き残れる方法

18. 食後に肩こりが強くなる原因と対処法

- ・どのような原因で発症しているのかを自力で調べる方法
- ・小腸の不思議な世界

19. 生理前後に肩こりが強くなる原因と対処法

- ・毎月生理前後に肩こりを起こす根本の原因とは？

20. 目のクマと肩こりの関係性と対処法

21. 年齢と共に肩こりが強くなっていく理由と対処法

22. 交通事故後から肩こりが起こるようになる理由と対処法

- ・交通事故で整形外科を受診したことによる落とし穴
- ・強い首の痛みに対してカラーを巻いた後のリハビリについて
- ・首を痛めることなく安全に回復させるための運動療法
- ・首周辺の運動方法をある程度分かっている人は交通事故後に整形外科で必ず医師に伝えるべきこと
- ・むち打ちになった後に絶対的にカラーを巻いておいた方が良い場合について
- ・一生むち打ちの痛みがなくなる医師からの悪魔のささやき
- ・さらに追い打ちをかける整形外科医から伝えられる一言
- ・強い痛みでブロック注射を打つのであれば絶対にやるべきことをほぼ誰もやっていない事実

質問12 食後の肩こりが少しわからなかった

- ・大食いや早食いによって胃下垂になった時の肩こりの原理
- ・宿便が溜まったことによる肩こりの原理
- ・冷飲食による肩こりの原理
- ・刺激物を取りすぎたことによる肩こりの原理
- ・ばね指や目の痙攣を起こす大きな原因について
- ・刺激物による血管の変化で起こる肩こりの原理

質問13 目のクマの対処法で下半身の動かし方について

- ・目のクマを直接変えたい場合の対処法
- ・血流障害を最も改善するための方法

質問 1 4 毎日身体が変わるのだから寝具がそれに合わせる？

- ・ 順応は意識で行うものではなく無意識でも行えるもの
- ・ 自然治癒力を使い続けるコツとなくしてしまうコツ
- ・ 順応するための準備がみんな足りていない

質問 1 5 身体を自力で治そうとするとついついワープしてしまう

- ・ 正しいワープと多くの人が自然とやってしまうワープの違いについて

質問 1 6 押しちゃって作ってしまったコリはどうすれば治るのでしょうか？

- ・ 上手な先生程、指跡が残っているもの
- ・ ちゃんとした先生がちゃんと指圧してしまっただコリはなかなか治らない
- ・ 技術は持っていて理論を持っていない先生が多い
- ・ コリの原理は学校では教われない
- ・ 人間はどれだけ変えられても変わらない部分がある
- ・ その人の身体はなぜそうなっているのか？
- ・ どちらの方向にもっていくとその人にとって最もいい治す方向なのか？