

# 骨盤と股関節の徹底攻略セミナー動画&音声

この度は、骨盤と股関節の徹底攻略セミナーの動画&音声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

<https://www.youtube.com/watch?v=VzuWygKzR20>

## セミナー音声

<https://curehouse.jp/study/kotsuban-koJ.mp3>

1. 骨盤の上下左右前後の動きはどの程度必要なのか？
  - ・動きによって骨盤内臓器に与える影響
  - ・骨盤の動きを大きく二つに分けて解説
  - ・安全な関節には必ず遊びがある
  - ・関節を動かしたときに痛みが出たり音がなったりする場合について
  - ・関節の遊びと緩さの違いについて
  - ・本来の関節の動きと固まっているときの動きの違いについて
  - ・自力で骨盤が左右差なく動いているかの判断方法
  - ・動きによって成否を判定するときの目安
  - ・緩い関節を持っているときに何をすればいいか？
  - ・動きにくい関節を持っているときには何をすればいいか？
2. デスクワークで腰痛を予防する方法について
  - ・普段の姿勢を常にゼロポイントで考えるクセを持つことの重要性
  - ・椅子から立ち上がる時に痛みを出してしまう可能性をなくす方法
  - ・椅子に座ったままものを拾う時に起きてしまう腰痛を予防する方法
  - ・筋トレと柔軟性の必要性の考え方
3. 立っている時と座っている時のバランスの違いについて

- ・デスクワークがやっておかなければならないことについて
- ・睡眠中のゼロポイントの考え方について
- ・一番やってはならない寝方について

#### 4. 仙骨と尾骨が反らない

- ・腰仙関節の重要性について
- ・前屈の時に動かし始める場所について
- ・腰仙関節の遊びについて

#### 5. 身体を左右にひねる時にはどうなっているか？

- ・ぎっくり腰になりやすい動きの特徴について
- ・首をひねる時の起点は肩甲骨になるのか？

#### 6. でんでん太鼓では2種類の動きが必要か？

- ・動かされていない骨を見落とさないことが重要
- ・でんでん太鼓の足の幅や形について
- ・野球やテニスの選手のためのでんでん太鼓について

#### 7. ずっと立っていると腰が痛くなる

- ・骨で立つ人の腰痛パターンについて
- ・骨で立つ人の腰痛予防の注意点について
- ・骨で立つ軸と筋肉で立つ軸は違う
- ・筋トレの難しさについて
- ・意識していないからこそ調整が難しい

#### 8. 左腹部の痛みで内視鏡検査の予約を入れている事例解説

- ・痛みの場所が分かれば問題が起きている筋肉を特定できる
- ・筋肉を固めないように予防する方法について
- ・ほとんどの痛みの原因は筋肉だと理解しておくとお簡単に対処できる
- ・筋肉の痛みは整形外科ではわかってもらえない

#### 9. 歩いていて足首に民が出た時に自力で対処できた事例

- ・わかっていると簡単に改善できることを知る
- ・小さな動きからが超重要
- ・筋肉を意識することの難しさ
- ・伸ばすと縮むの違いを理解するのも大事

- ・ストレッチやっているとと思っている人の大半ができていない

#### 10. 胡坐をかくと股関節が痛い胡坐はできた方が良いのか？

- ・胡坐をかくと骨盤が開き内臓下垂が起きやすく骨盤内臓器を圧迫しやすくなるということを考えるとやらない方が良いか？
- ・胡坐をかくことで確認できることについて
- ・股関節の腎赤穂関節置換術を予防するための方法として必要なことについて
- ・胡坐がかけなくなってきた理由について

#### 11. 足の裏どうしをつけた時に膝は床についた方が良いか？

- ・ピタッとついてしまう人の身体の状態について
- ・程よい柔らかさについて

#### 12. 右が上か左が上かで胡坐がかきにくい理由について

- ・確認すべき関節の状態について
- ・胡坐をかきにくい方を上にすると筋肉がプルプルしてしまう理由について
- ・無理に胡坐をかきにくい方でバランスを取ろうとする場合の弊害について

#### 13. 子宮筋腫の人がずっと足を組んでいる人の解説

- ・子宮筋腫を治らない本当の意味について
- ・やり過ぎに良いことは一つもない

#### 14. 呼吸だけで固まっている骨盤内臓器を動かせるようにならないか？

- ・呼吸で改善できるケースについて
- ・呼吸だけで骨盤内臓器を改善できない理由について
- ・骨盤内臓器を緩めていくための適切な方法について
- ・骨盤運動で骨盤内臓器の変化を確認する方法
- ・骨盤内臓器の解凍にかかる期間の目安について
- ・骨盤内臓器の固さを確認しすぎて固さを作ってしまう失敗例について
- ・改善を早めるために使える3つのアイテムについて

#### 15. 冷えた時に呼吸をすることで温かくなる

- ・いつから冷えているのかがキモ
- ・腹式呼吸すればするほど内臓下垂は起きやすくなる理由
- ・内臓を押し上げる力は大腰筋が縮む力？

## 16. 骨盤内臓器を動かす歩き方について

- うつ病に対する歩き方について
- キュアハウスでおススメのウォーキングスタイルとは？
- 自律神経を調整するための歩き方
- 骨盤内臓器を活性化させるための歩き方
- 骨盤内を動かすのと骨盤を動かすのは全く違う
- しっかりと骨盤が動けるようになるために必要な2つの関節について