

『大切な人の健康は自分達の手で守る...誰でもできる超かんたん手技療法講座』  
購入にあたっての契約書

この契約書は、あなたと、手技療法健悠館代表・渡部靖彦との間で合意される、法的効力のあるものです。あなたが、この『大切な人の健康は自分達の手で守る...誰でもできる超かんたん手技療法講座』(以下『テキスト』と言う)を受け取ることをもって、あなたは以下の契約に同意したことになります。あなたがこの契約に同意できない場合は、この『テキスト』を手技療法健悠館代表・渡部靖彦までご返品下さい。

1. この『テキスト』の内容について、書面による許可なく、その一部または全部を複製、流用および転載、転売することを禁じます。
2. この『テキスト』で学ぶ健康管理法は、すべてのケースにおいて100%の効果を保証するものではありません。この『テキスト』の利用者は、この『テキスト』をとおして学んだ技術を使用したことによって起こる結果について、全責任を持つこととします。
3. この『テキスト』にもとづく健康管理法は、医師などの有資格の医療専門家による身体および精神への治療を代替するものではありません。
4. この『テキスト』にもとづく健康管理法は、受講者の自己責任において実施されるものであり、万一、事故等のトラブルが発生し、あなたが、あなた自身や第三者に対して何らかの被害、損害を与えた場合でも、手技療法健悠館代表 渡部靖彦は、一切その責任を負わないものとします。
5. この『テキスト』にもとづく健康管理法を実践するにあたっては、医師免許等の資格を有する医療専門家の医療行為の妨げになるような行為はしない。
6. この『テキスト』にもとづく健康管理法を実践する者は、自他の心身に不調あるいは疾患が生じた時は、速やかに医師もしくは有資格の専門家に相談するものとします。

## 学習に当たっては事前に以下の点をご了承下さい。

このテキストで皆様に学習していただく、手技療法は、家庭療法としてどなたでも安全に取り組んでいただくことができ、

- ・更年期障害全般 ・慢性的な疼痛 ・内臓の不調 ・めまい ・ふらつき
- ・頭痛 ・全身疲労や倦怠感 ・風邪やインフルエンザの際の解熱の促進
- ・各種感染症の際の治癒の過程の促進...等

をはじめ、これ以外にも、現代医学では決め手がないとされているいわゆる難病の症状の軽減、コントロールにかなりの確率で高い効果を発揮します。

しかし、人間の体のことですので、当然のことながら全てのケースにおいて100%の効果を保証できるものではありませんので、受講に当たっては、まずこの点を十分にご理解下さい。

しかし、頑固な症状をお持ちの方などの場合、そのお悩みを100%クリアカットできなかったとしても、その苦痛の度合いをかなり軽減させ、日常生活のクオリティを大きく向上させることのできる可能性がかなり高い療法ですので、どうぞ気長に根気良く継続されることをおすすめいたします。

...もちろん、その方の身体状況によっては、このテキストでご紹介する手技療法と他の療法との併用が必要となる場合、もしくは、他の治療法の方がふさわしい場合もありますので、予めご了承下さい。

大切な人の健康は自分達の手で守る...

『誰でもできる・超かんたん手技療法講座』



---

手技療法 **健悠館**

---

## アトピー、ぜん息、てんかん、リウマチ、がん、パーキンソンなどの難病で 今おこなっている治療に限界を感じている皆さん...

今まで取りくんで来た様々な治療に限界を感じ、「あ～もう終わりなのかなア～...」「誰に頼ればいいのかなア～」とってしまったとき...

私の場合は、「おそれること...」「治そう、治そうと力むこと...」をやめたとき、あらたな道が開けたように思います...

このテキストは、

ひょっとしたら、私のこれまでの経験が、難病と言われるものや、その他のいろいろな病気で今苦しんでおられる方と、そのご家族の方のお役に立つかも知れない！より明るく、いきいきと生活して行くことに役立てていただけるかも知れない！

と思い、作成させていただきました。

私などよりも、もっとつらい経験をされている方は大勢おられることと思いますが、私自身も身内の健康管理の問題で、10年間のあいだ、絶望的な状況に何度か直面しては、その度に悩みながらも、どうにかこうにかそれを、克服し続けてきた経験を持っています...

私の父親は10年前にいわゆる不治の病（悪性リンパ腫...ガンの一種です）の宣告を受けました（主治医の先生からのお話は、慎重に言葉を選びながらも、事実上、あきらめて下さい...といったニュアンスのものでした...ショックでした）。

しかし、あきらめてたまるかと、病院の治療と合わせて、ありとあらゆる手段を講じた結果、半年後には奇跡的ともいえる状態で、元気に退院できました。その一年半後ふたたび治療が必要な状態にはなりましたが、このときを契機に、病院まかせにはせず、私たち家族の力で父に元気に暮らしてしてもらう方法はないものかと、真剣に考えました。

そしてそれからと言うもの、この講座で皆様にご紹介する手技療法をベースとした取組みを、来る日も来る日も、これでもかと言うくらい、あくことなく、忍耐強く継続的に行うことにより、父はほとんど病院の治療を受けることもなく、そして大きな苦痛もなく、10年間、その病を感じさせない元気さで生活し、平成19年12月27日に76歳で他界いたしました。

様態が急変し、緊急入院をしてからなくなるまでの5日間は、さすがに苦しそうな状態をみることになり、非常につらい思いをしましたが、それでも振り返って見ますと、発病から亡くなるまでの約10年間のあいだに入院していた期間は、わずかに11ヶ月ほどで、それ以外の期間は、元気に家族と共に暮らし、家業に勤しんでおりました。

しかし、生前の父の健康管理法について、自分たちなりの方針や具体的な手立てを見出せるまでは、本当に大変でした。必死の努力とは裏腹に、危機的状況に陥ることも何度となくあり、どんどん悪化していく父の姿を目の当たりにする度に、あきらめてしまいそうになってしまうこともありました。その都度、自分自身を仕切りなおし、入院期間も極めて短期間におさえた上で、その危機的状況から抜け出すべく、無我夢中で、解決策を求め続けました。

そして、その過程で、まだ世の中にはあまり知られていない、人間の自然治癒力や、恒常性（常に身体を本来あるべき正しい状態に維持しようとする、人間に本来備わっている力）を飛躍的に向上させる、様々な優れた方法に出会うことができました。しかもその中には、著効があるにもかかわらず、特に専門的な医学的知識をもたない一般の方でも、安全に確実に取りくめる素晴らしいものもたくさん含まれていました。

これらの方法は、一部のその道のプロの方なら良くご存知のはずですが、国内のお医者さんや一般の方にはまだほとんど知られていないと思います。実際、その当時父の件で、主治医の先生に、家庭療法として、それに取り組む為のご相談させていただき、その原理などもご説明させていただいたのですが（素人のくせに、生意気にも...）先生ご自身も全くご存じなかったようでした。

しかし、幸いにも、理解のある主治医の先生でしたので、快くご了承いただくことができ、それらに取り組む中で、失敗も、成功もたくさん経験しつつ、治る、治らないは全く別問題として、どうにか危機的状況から抜け出すことが出来、父は亡くなるまでの10年間、元気に幸せにいきいきと何不自由なく暮らすことが出来ました。そして、これまでの経過の中で、自然に私なりの一つの結論に達することが出来た様に思えます。それは...

お医者さんがなんと言おうとも、まわりがなんと言おうとも、自分たちがそれを認めたくないのであれば、すんなり受け入れる必要はないということ（強引かも知れませんが、決して現代医療を否定したり、軽んじたりするということではなく）...

そして、お医者さんに心から感謝し、治療の邪魔をせず、しかし、その一方でお医者さん任せにもし過ぎず、自分達もあらゆる手段を講じる。

そして、自らが良いと判断した全てのものに、自信を持って取り組み、それを、信念と、執念を持って、忍耐強く継続して行くこと....。

そうしている限り、たとえ途中で何があったとしても、絶対に不可能や限界はないんだということでした....。

この様に、紆余曲折ありながらも、そんな父の健康管理の問題に、私なりに10年間しっかりとつき合ってきましたので、私には自分の大切な人（家族や友人）を助け、守ってあげる手立てはないのか...と悩んでいらっしゃるあなた（違っていたらすみません...）の気持ちが良くわかります。そんなあなたに、この講座が少しでもお役に立てることを心から願っています。

# 人間の治癒力は素晴らしい！



病院では、家族や身内のつらい症状に対して、これといった原因を特定してもらえない...精密検査でも異常がない...だけど慢性的な痛みや不快な症状で長年悩んでいるのを見ているのがつらい...そして...そんな、家族や身内に、自分が何もしてあげられないことがいたたまれない...

病院ではなかなか決め手になる処置がないので、良い治療院等に通わせてあげたいけど、保険がきかないので、長期に亘って継続的治療を受けてもらうことが経費的に難しく、何か良い方法はないものかと悩んでいる...いわゆる難病のために、現代医学では決め手になる治療法がない...そんな家族や身内の体の状態を今よりも、もっと快適にし、生活のクオリティーを向上させてあげたい...そして自分自身もその手助けをしたい...！

などなど、このようなケースでお困りの方はいらっしゃいませんか？

人間の体調不良の根本原因を突き詰めていくと、ほとんどの場合、その背景には自律神経の一つである交感神経の慢性的な緊張があります。

この交感神経の緊張状態が続くと、本人の自覚とは関係なく体は常に緊張、興奮状態にさらされますので、白血球の中でも特に顆粒球と言われる免疫細胞の割合が高くなってきます。これは、人間の体に様々な悪影響を及ぼしますが、特にダメージを受けるのは、血液やリンパなどの体液循環システムです。体液循環の不良は代謝力の低下をまねき、そしてこの代謝力の低下が更なる交感神経の過緊張を呼び込み、免疫力を大きく低下させてしまうという悪循環に陥ってしまいます。この結果様々な症状が発生しますが、その種類は本当に多種多様です。

例えば...

**更年期障害全般 / 慢性的な疼痛 / 内臓の不調 / めまい / ふらつき / 頭痛 / 全身疲労や倦怠感 / 慢性鼻炎 / 花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状全般 / ガン、パーキンソン病、リウマチなどの難病といわれるもの...**

などなど、数え上げればきりがありませんが、まずほとんどの場合、これらの諸症状の背景にも、長年の

慢性的な交感神経の過剰な緊張による免疫力の低下が潜んでいると言っても過言ではありません。しかし、正しい方法で、この交感神経の過剰な緊張を取り除き、徐々にその状態を安定させていくと、人間の恒常性（常に身体を本来あるべき正しい状態に維持しようとする、人間に本来備わっている力）や、自然治癒力を飛躍的に向上させることができ、先ずほとんどの場合、時間がかかったとしても、その状態が大きく改善される、あるいは、症状が全くでなくなるということが往々にしてあるのです。また、完治に至らない場合でも、その苦痛の度合いが劇的に軽減し、日常生活の質が大きく向上し、以前とは比較にならないほど快適な生活を送っていらっしゃる方もたくさんおられるのです。

## はじめまして！

### 『手技療法 健悠館』の渡部と申します！！

この度は、

『大切な人の健康は自分達の手で守る...誰でもできる・超かんたん手技療法講座』

をご購入いただき、誠に有難うございます。私は手技療法『健悠館』の渡部靖彦と申します。平成2年より、スポーツ選手や一般の方々の、筋肉に起因する様々な身体のトラブルや慢性疾患の改善、解消の為に、マンツーマン形式でのケアや運動指導を行っている者です。今回ご縁あってお知り合いになった皆様方に、健悠館の活動内容と、その活動趣旨をご理解いただきやすくする為に、僭越ながら私自身のプロフィールも合わせて簡単にご紹介させていただきます。

## 健悠館トレーナー 渡部靖彦

プロフィール

昭和37年6月2日生まれ

手技療法健悠館代表

昭和60年大阪体育大学体育学部体育学科（社会体育）卒業

NSCA 公認 パーソナルトレーナー(CPT)

東洋医科大学協会認定 手技療法士(Os.T.)

春日医科大学医学研究所認定 筋ケア施療士

地元の公立高校の野球部でも専属トレーナーをやっています。



こんな顔をしています...

たぶん似ていると思います...

...そもそもはパーソナルトレーナーと言う仕事をしておりまして、スポーツ選手のコンディション管理や一般の方々の生活習慣病の予防、改善の為に、ライフスタイルに合わせた個別のトレーニング指導を行っていました。

スポーツ選手を対象とした主な活動としては、平成2年より、地元の公立高校野球部の専属トレーナーとして仕事をさせていただいており、年間を通じて、グラウンドで毎日、選手のスポーツ障害のケアやケガの予防の為に処置を行うと共に、選手たちの体力強化の為にトレーニングプランの企画立案と、その指導、管理等を行っています。

それ以外の時間は、様々な症状でお困りの一般の方々のケアを、お客様のご自宅まで訪問して、あるいは、私の自宅までお越しいただくなどして行なっています。

ここ数年は、これらの活動を、掘り下げて行けば行くほどに、スポーツ選手にしても、一般の方にしても、まず先に、今抱えている様々な筋肉の不調や、痛みの問題を解決しなければ、一般的なトレーニングを主体とした健康管理の段階には入って行けない状態にある方々に、なぜか多く接するようになり、現在では運動指導そのものよりも、なかなか根治に至りにくい、筋肉の不調に起因する様々な痛みの問題に、トレーナーとしての立場から取り組む事が多くなっています。

それと同時に、いわゆる難病と言われるものと直面しつつ、生活をされている方々のケアをさせていただく機会も多くなり、私のベースであるハンドセラピー（手技療法）を通じて、これらの方々の生活のクオリティを高めていただくことも、新たなテーマの一つとしてとらえ、活動しています。

そして、これらの長期に亘る継続的なケアが必要な方の、ご家族の皆さんの、時間的、経費的なご負担を少しでも軽減させる為の一つの対策として、ご家族の方ご自身の手で、様々な症状でお困りの方のケアをご自宅で行なっていただける様にする為に、希望される方には、家庭療法として安全に取り組み、優れたハンドセラピー（手技療法）の講習会も積極的に行なっています。

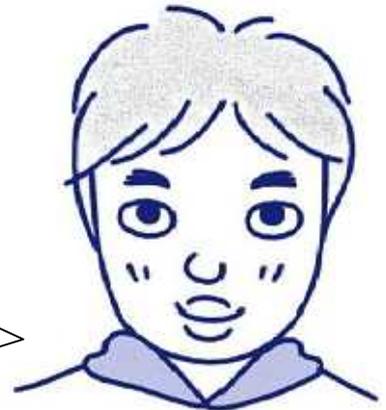
### ご参考までに、健悠館でのこれまでの事例の一部をご紹介しますと...

- 1) にわかには信じがたいことかもしれませんが、娘さん（幼稚園児）の「てんかん」の発作で悩まれていたあるお母さんが、思い切って手技療法を学び、娘さんに試し続けたところ、脳波検査で全く異常が見られず、脳波がきれいな波形に戻りました。てんかん止めの薬の副作用も出ていません（健悠館でのケアも併用していただきました）。
- 2) 15年以上のリウマチの炎症性の痛みで、日常生活の動作にかなりの支障があった70才の女性の方が、大幅に痛みを軽減させ、痛みで十分に出来なかった、食器洗いや、洗髪などの、日常の動作がかなり楽に行える様になりました。
- 3) 4年来のパーキンソン病の方は、一時歩行困難な状態にまでなりましたが、手技療法の定期的な施術で、自力歩行が可能になり、現在もその状態を維持できています。
- 4) 脳性麻痺の為、筋肉が硬直し、つらくて熟睡できない方も体液循環を高める手技療法を行ったところ、体が温まり、痛みがやわらぎました。そしてその晩はぐっすりと眠れました。
- 5) ガン（悪性リンパ腫）を患った人（私の父です）が、入院期間中から退院後にかけて、ずっと手技療法によるケアを続け、途中何度か短期の入院治療を受けたものの、10年間の間、ほとんど医師の診察を定期的に受けるだけの状態で、元気に普通の生活をし、仕事を続けることができました（ガン細胞は消失しませんでした、亡くなるまでの10年間に亘って非常に良好な状態を保つ事ができました）。

これらは、数あるケースの内のほんの一例に過ぎません。医者の治療の邪魔をせず、しかし医者まかせにもせず、自らが良いと判断したセルフケアの方法に自信を持って取り組み、忍耐強く継続することで、ご自身の生活の質を維持し、向上させていらっしゃる方が多くおられます。

それでは、いよいよ学習を始めることにいたしましょう！

今からじっくりと、ていねいに  
ご説明してまいりますので、  
あせらずゆっくりとついて来て下さいね！  
どうぞよろしくお願いたします！



さて、それでは、今回ご購入いただきました  
『大切な人の健康は自分達の手で守る...誰でもできる・超かんたん手技療法講座』  
で学んでいただく、内容の概略についてご説明いたします！

このテキストでは、「オステオパシー療法(注1)」の一つとして体系づけられている、  
「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」  
について学び、安全に家庭療法として取り入れることのできる  
「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」  
の中から、一般の方でも安全に取り組める3つの手技法を取り上げて学びます。

以下に、この「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」その全体像を可能な限りご説明いたします。

---

(注1)...「オステオパシー療法」とは？

「オステオパシー療法」は1874年にアメリカ、ミズリー州の外科医、アンドリュー・テイラー・スティル医師により発表された、根本から原因を追究する「自然医学」にもとづいた体に優しい手技療法で、人間が本来持っている自然治癒力、免疫力を高めることを重視しています。現在では、一口に「オステオパシー療法」と言っても、様々なタイプのものであり、その中から受ける方の身体状況にふさわしいもの選択したり、組み合わせたりして施術します。今回皆様に学んでいただく「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」も、たくさんある「オステオパシー療法」の中の技術の一つで、アメリカのジョン・E・アブレジャー博士によって開発されたものです。

---

...さて、その「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」  
そして、その中の「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」とは、  
一体どの様なものなのでしょうか...？

いよいよここから、「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」についての説明です。  
さっそくですが...

## 皆さん...「頭蓋骨が動いていること...」ごぞんじでしたか...!?

うそのようなホントの話! 頭蓋骨はゆ~くりと静かに動いています...

両手でそ~と頭に触れてみよう..



あなたの命のリズムがわかるかも...?

例えば皆さんの頭のてっぺんのあたりを5gぐらいの力(A4サイズの紙一枚ぐらいの重み)で、両方の手の平でまんべんなく、包み込むように触れてみて下さい。そして、心を静めて、手の平と頭部の接点に意識を集中していると、わずかに頭蓋骨が膨らんだり、しぼんだりしているのが、わかる人にはわかると思います(最初はなかなかわからないぐらいの非常にわずかな動きです...なれば誰にでもわかります)。これは、脳から脊髄全体をまるで洗うかのごとく、一定のリズムでゆっくりと循環している脳脊髄液と呼ばれる無色透明の液体が、ポンプの様な作用で頭蓋内に送り込まれた時に起こる現象で、この動きは、頭蓋骨の様々な箇所、また慣れてくれば全身のいろいろな部位において、触診で確認することが出来ます。

この脳脊髄液と呼ばれる無色透明の液体は人の生命の源とも言われ、人体にとっては重要な役割を果たしています。特に人間が本来持っている自然治癒力は、この脳脊髄液の循環が正常に行われているかどうかによって大きく影響を受け、この脳脊髄液の流れがわるくなれば、神経に十分な栄養が供給されず、代謝機能が低下し各器官の正常な働きが阻害される為、その状態が長引くと、病院では異常なしとされながらも、すっきりと取り去ることの出来ない、様々な慢性的な症状を引き起こす原因となります。この脳脊髄液の循環リズムは、健康な人で、通常毎分6~12回です

ので、自分自身で、この脳脊髄液の循環リズムを測定すれば、今現在の自分の健康状態や自然治癒力、免疫力がどの程度のレベルで維持出来ているかを知る事が出来ます。そして、このリズムが毎分6回を下回る状態になっていけば、人体に何らかの変化が起きているものと判断でき、このリズムを正常値に戻す処置が必要になる訳ですが、この様な時に抜群の威力を発揮するのが、アメリカ生まれのオステオパシー療法と言われる治療法の中の、  
**頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)**  
です。

この頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)は、様々な症状を訴えている方の頭蓋骨のそれぞれの縫合部分のミリ以下の僅かな開閉や全身の各部位をつぶさに触診し、脳脊髄液の循環リズムの異常が診られる部位を見つけ出します。そして、それらの異常箇所、5g程度の極めて軽い圧力でタッチし、低下している脳脊髄液の循環リズムが自然に回復して行く様に導いていく、安全で極めてナチュラルな治療法です。わずか5gの圧力を加えるだけです、受けている方は、まるで何をされているのかわからない様な印象を受けることと思いますが、不思議なもので、このわずか5g程度の圧力に、脳脊髄液の循環リズムは極めて良く反応し、低下している部分は適度に亢進し、過剰な部分は鎮静化してくるという興味深い反応を示します。そして、これによって、全身の筋肉や神経の緊張が緩和され、代謝機能が高まるとともに、その方に必要な全身調整がなされ、前述の様ないろいろな症状に、かなりの高い確率で効果を発揮するのです。

こんな説明を読むと、「そんな難しいことが素人にできるのか...?」と思われるかもしれませんが、何よりも嬉しいのは、**特に専門的知識をもたない素人の方が、仮に相手の方の脳脊髄液の循環リズムの異常が診られる部位がわからなかったとしても、この「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」の通りに、相手の体に触れていてあげるだけで、安全に十分な効果が出せることです。**

この点がこの療法の家庭療法としての取り組みやすさ、素晴らしさですし、44ページからの体験手記の中で「喜びの声」をいただいている多くの一般の方々が、それぞれに素晴らしい成果を上げることができた理由の一つなのです。さらにこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』は他の治療法とも大変相性が良く、専門医の先生が行ってくれる病院での治療もより効果的なものになりますし、これらの治療の過程でやむを得ず発生してくる様々な副作用の問題なども、最低限に抑えられる可能性が非常に高いです(体内の浄化作用、解毒作用が高まります)。

この治療技術の開発者であるアプレジャー博士は、現在も一般の、難病のご家族をお持ちの方々やその他の希望者の方を対象に、この技術を公開しており、この活動によって多くの方々が救われています。

## しかし、ここで一つだけ注意して下さい！

いくらこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』が極めて安全で、優れた方法であるといっても、最低限守っていただきたいルールと言うものがあります。私たちはこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の数ある技術の中から、素人が家庭療法として応用しても差し支えない範囲の、極々一部の技術を家族や大切な人のために、自己責任の範囲内で行うわけですから、以下の点を絶対に守り、より安全面に注意し、絶対に事故などをおこさないようにしなければなりません。

**これだけは絶対に守って下さい！ 次の様な方への施術は絶対に避けて下さい！！**

**脳血管障害の既往のある方(脳卒中や脳梗塞など)**

**血圧の異常に高い方**

...施術によって、頭蓋内圧に変化が起るため、一般の方は、この ~ の様な方に対しては、施術をしないで下さい。実際は、この様な方にもこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』は非常に良く効きます。脳血管障害の方でも、経過が極めて良好になる上に、病院で行うそれ以外の治療もより効果的なものとなり、通常の生活に復帰するまでの期間をかなり短縮できるため、欧米では『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』をマスターしているドクターは積極的に用いています。なぜなら、仮に不測の事態が起こっても、医師としての責任と専門技術で的確な対応が出来るからです。しかし、私たちにはそのようなことは出来ませんので、この様な方への対応は避けて下さい。

**現在、出血性の疾患のある方**

...体液循環が急速に活発になりますので、現在内臓などから出血があり、医師の治療を受けている方には行わないで下さい。

**痛みや不快感の為に、この『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の治療姿勢そのものが、普通にとれない方。**

**常識的に考えて、医師の専門的治療を優先すべき状態にある方。**

**上記以外でも、相手の方が嫌がったり、あなた自身の判断で、施術をためられる様な状況にある方には行わないで下さい。**

上記のことが十分に理解でき、厳守できる方だけ、次のページへお進み下さい！

さあ、それではいよいよ  
「頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）」  
の勉強をはじめることにはじめましょう！

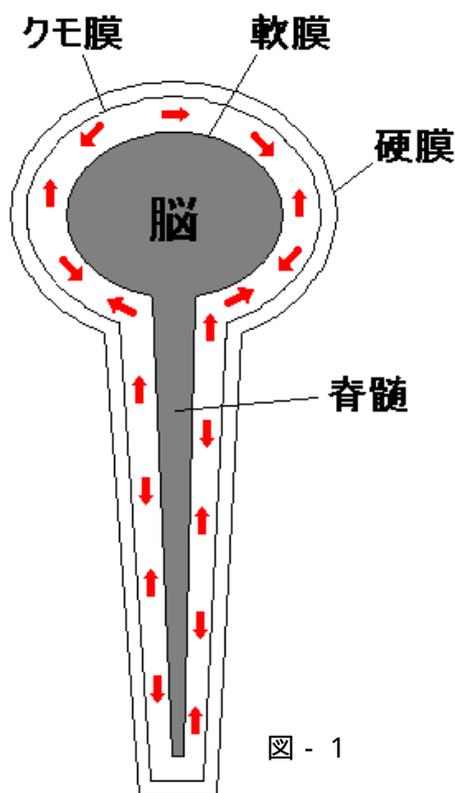


図 - 1

脳脊髄液の循環のイメージ図

## 1. 脳脊髄液の循環する場所

まず、左の図 - 1をもとに、この『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』のポイントとなる“脳脊髄液の循環リズム”について、ご説明いたしましょう！この図は、人間の“脳”と“脊髄”の断面を、側面から見たものです。上の丸い部分が“脳”、そしてしっぽの様に下まで長く伸びているのが“脊髄”で、脊柱管と言われる背骨の穴の中を通り、仙骨と言われる骨盤を構成する骨までつながっています（相当に大雑把な図ですみません...何だか“おたまじゃくし”みたいですね...！ だいたいのイメージだけご理解下さい！）。

この“脳・脊髄”を包み込むように、頭蓋骨から仙骨までの間の椎骨の内側には硬膜といわれる膜があり、さらにその内側に、クモ膜と軟膜があり、これらが脊髄をおおい、保護するように付着しています。

注：椎骨とは...いわゆる背骨といわれるものを構成する首～腰までの間に連なっている一つ一つの骨のこと。

そして、“脳脊髄液”は図中の矢印の様に、硬膜、クモ膜と軟膜の間を循環し、全身の神経組織への栄養供給を行っています。その為、筋肉の硬化などで、どこかの椎骨の位置がわずか数ミリでも変位を起こしただけで、それに引きずられて、硬膜のねじれなどが起こり、その部分だけ“脳脊髄液”が流れる隙間がせまくなってしまいます。こうなりますと“脳脊髄液”の正常な流れが滞ってしまい、神経組織への栄養不足がおこり、これが原因で慢性的な痛みやいろいろな症状が起こることも多いのです。

このような状態のとき、この問題のある箇所には5 g程度の極めて軽い圧力でタッチし、“脳脊髄液の循環リズム”が正常な状態に、自然に回復して行く様に導いていくのが、今回皆さんが学ばれる『頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）』と言われるものです。

## 2. 自分の脳脊髄液の循環リズムを測ってみよう！

この“脳脊髄液の循環リズム”は自分自身の体のどの部分でも感じ取ることが出来ます。肉眼では分からない、ものすごく小さな微妙な動きですので、手の皮膚感覚をとおしてのみ感じ取れます。最初の内はちょっと分かりにくく、ほとんどの方が目を白黒させて戸惑われることでしょう...。でも大丈夫です！

慣れてくれば誰にでも分かりますし、万一、最後までわからなかったとしても、この手引書で示すとおりの手順で5 gの圧で、相手の方の体に触れていてあげるだけで、十分に効果は出せます。このテキストの44ページ以降の“お客様からいただいた...『よろこびの声』特集！”に載っている例の中でも、「分からないまま、習った通りやってみたら成功した...！自分でもびっくりした！」と言う方がほとんどですのでどうぞご安心下さい。だからこそ、この方法は、誰もが安全に家庭療法として取り組めるのです。

さて、先ほどこの“脳脊髄液の循環リズム”は全身のどこでも測ることができると申しあげましたが、最初は比較的分かりやすい部位で練習をしてみましょう。

まずは、“脳脊髄液の循環リズム”に合わせて、わずかに膨らんだり、しぼんだりしている頭蓋骨にタッチして練習してみます。初めての方には、この部位が比較的分かりやすいかも知れません。



写真 - 1

手順は、左の写真 - 1 の様に、頭のてっぺんの頭頂骨<sup>とうちうこつ</sup>と言う部分に、軽く両掌をおいて測ります。両手の指は軽くクロスしても、しなくてもかまいません。両掌が均等に頭皮に軽く触れるイメージです。軽くといっても本当～に軽くですよ！その微妙な力加減は、よく“5gタッチ”と言う表現であらわれます。“5gタッチ”と言われてもピンと来ませんね...？無理ありません。それではさっそく実習してみましょう。まずA4サイズの紙を1枚ご用意下さい。そして下の、写真 - 2 の様に、ご自分の前腕部にそ～っとのせてみて下さい。



写真 - 2

まずはA4用紙で5gのソフトタッチを実感してみてください...

いかがですか？ ご自分の前腕部にA4サイズの紙の感触が、ふ～んわりと優しく伝わってきますよネッ！

例外もありますが、『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』では、基本的に相手の方の体に、これぐらいの優しいタッチで触れるのです。

あなた自身の手が、相手の方にこれぐらいの触れ具合に感じられる様にそっとタッチすることが出来ていれば、相手の方も、その部分に同じ様にあなた手の、ソフトなタッチを感じているはずですよ。この感覚をよ～く覚えておいて下さいネッ！

**さて、それでは先ほどの、あなたご自身の“脳脊髄液の循環リズム”を測定する実習に戻ることにいたしましょう…。準備はよろしいですか！？ それではまいります！**

まず、今ご説明した“A4サイズの用紙1枚”の触れ具合を十分に思い出しながら、上の写真 - 1 の様に両掌であなたご自身の頭のてっぺんに触れてみて下さい。このとき、両掌全体が頭部にまんべんなく均等に触れるようにして下さい。その為には、必然的に両掌の形は、自然にあなたの頭の形に応じた丸みを帯びたものになるはずですよ。

慣れない内は、髪の毛がじゃまをしてわかりにくいかもしれませんので、髪の毛のボリュームのある方は、なるべく髪の毛をかき分けて、頭皮に近い部分を触れる様にすると分かりやすいかも知れません。

さあ、5gのタッチでご自分の頭にセットできましたか！？...では、そのままご自分の両掌と頭部の接触面に意識を集中して下さい...

そのまま引き続き、1～2分ほどじ～っとご自分の両掌に伝わってくる頭部の動きに意識を集中して下さい...皆さんが目を白黒させたり、眉間にしわを寄せている光景が目に見えようですよ(笑...スミマセン...)。秒針のある時計など、目の前にあるといいですね...

いかがですか...静かに意識を集中していると、本当～に微妙～な感じで、頭のてっぺんが一定のリズムで真上に持ち上がり、あなたの両掌を押し返し、その後また下がっていくのが、分かる人には分か

ると思います。人によっては、真上に持ち上がるというよりも、頭部全体が風船のようにそ〜っと膨らんだり、しぼんだりする様に感じられるかも知れません。

いずれにしても、難しく考えず、「あっ！これかなっ！！」と思えるような動きがわずかでもあれば、それを信じて、その動きをしばらく感じ取り追跡してみましょう…。参考までに、この膨らむ様な現象は、頭蓋内で“脳脊髄液”が生成された時に起こるもので、この動きを「屈曲」と言います。逆にしぼむ様な現象は、“脳脊髄液”が吸収される時に起こるもので、この動きを「伸展」と言います。

この段階でうまくご自分の“脳脊髄液の循環リズム”を感じ取れた皆さん…いかがでしたか？ 逆に全く感じ取ることの出来なかった皆さん…ご心配なく！この段階では全く気にする必要はありません。この触診は一度理解できると、全身のどこを触れても瞬時に分かるようになるのですが、なれない内は本当に戸惑うものです。暇があったらしょっちゅう頭に触れて練習してみてください。必ずその内にわかります。

仮に、万一いつまでたっても分からなかったとしても大丈夫です。前にも述べましたとおり、これからこの手引書で示すとおりの手順で、5gの圧で相手の方の体に触れていてあげるだけで、適応症となるケースの場合であれば、十分に目的とする効果は出せますので、どうぞご安心下さい。

さて、頭部のわずかな動きを感じ取ることができた方は、もう一度トライして、秒針のある時計を見ながら、ご自分の“脳脊髄液の循環リズム”が1分間に何回あるのか測定してみましょう。膨らんで、しぼんだら1回と数えますのでお間違えのないように（膨らんで1回、しぼんで1回ではありませんヨッ…とんでもない回数になってしまいますので）。

そして、この段階でまだ“脳脊髄液の循環リズム”を感じ取ることが出来なかった方は、更に頑張つて2～3分の間、感じ取る努力をしてみましょうか…。

“脳脊髄液の循環リズム”が分かった方、1分間に何回ありましたか？ 通常1分間に6～12回のリズムが確認できるはずですが、一概には言えませんが、1分間に6回を下回っているなら、体に何らかの機能の減退があることが考えられます。その逆に1分間に12回を上回っている場合は、何らか理由で、体が何かと戦っている可能性があるとも言われています。ただし、私の経験から言えば、数回くらい多くても、少なくとも、それは数え間違いかも知れないし、仮にそうであっても、この5gの圧でしばらくの間、優しくタッチし続けていると、自然に自動調整がなされ、正常範囲内に治まるのが普通です（このメカニズムについては後述いたします）。それと、この“脳脊髄液の循環リズム”は脈拍の様に、運動することによって上がったたり、休むことによって下がったりすることはありませんので覚えておいて下さい。

あと、今自分がとても健康なのに、1分間に12回を相当に大きく上回る回数が確認できた場合、それは“脳脊髄液の循環リズム”ではなく、呼吸のリズムによる体の動きや、自分の指などの脈拍を“脳脊髄液の循環リズム”と思い込んで数えてしまっている可能性があります。分かるまで何度も練習してみましょう。そして、くどいようですがどうしても分からない方はご心配なく！その理由はもう何度もご説明しましたよねッ！！ 気にせず次に進んで下さい。

### 3. さあ！いよいよここからが

#### 『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の実技です！！

この講座では、『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の数あるテクニックの中でも、一般の方が、家庭療法として安全に取り組める「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」というものについて学びます。これは『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』に誰でもが安全に取り組み、効率よく効果を上げられるようにするために、この『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』開発者である、ジョン・E・アプレジャー博士が、この療法のエッセンスを10段階の治療手順にまとめたもので、全身の中でも、特に“脳脊髄液の循環リズム”を乱す原因がおこりやすい場所を10段階の手順ですべて調整して行くところに特徴があります。一般の方が行う場合、相手の方の症状の根本原因となっている異常個所がどこにあるのかを判断するのはなかなか難しいものです。

しかし、今ご説明したように、この「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」なら、“脳脊髄液の循環リズム”を乱す原因がおこりやすいと考えられるところをすべて調整しますので、仮にあなたが、相手の方のその症状の原因となっている部位を特定しかねていても、かなりの確率で、その原因となっている、問題のある個所をカバーできてしまいます。仮に問題のないところを調整してしまったからといって、何か不具合が出て来る訳でもありませんので安心です。

ただ、今回、この講座では「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」の中から3つの基本手技だけを取り上げ、集中的に練習していただくことにしています。なぜかと申しますと、私自身も、この『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』で多くのケースに対応させていただきましたが、その7～8割方のケースに、この3つの基本手技だけで、かなりの効果をあげることが出来ているからです。労力的にも、この『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』をすべて行うと時間的に1時間前後はかるくかかり、なれない内はチョット大変です。

もちろん、これだけでは効果が出にくい場合も当然ありますが、まずはこの3つの基本手技をマスターしていただくだけで、かなりのケースに対応できるのではないのでしょうか。

### さあ！それでは実技練習に入りましょう！！

#### 1) まず最初は静止点誘導(スティール・ポイント)から！

最初は『静止点誘導(スティール・ポイント)』というテクニックです。これはこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の中の『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』において最も重要な中核となる技術です。極端な話、この「静止点誘導(スティール・ポイント)」と言う手技一つだけでも、かなりのケースに対応できます。私の経験からその一例をお話しますと、

15年以上のリウマチの炎症性の痛みで、日常生活の動作にかなりの支障があった70才の女性の方が、大幅に痛みを軽減させ、痛みで十分に出来なかった、食器洗いや、洗髪などの、日常の動作が相当に楽に行える様になりました。

39度以上の熱のあった男性の方を、20分程度の施術で平熱に戻すことが出来ました。その方は、そのまま何の苦痛もなくその日の予定を普通にこなすことが出来ました。

この手技を数日前に習ったばかりの方が、足首捻挫をした直後で歩行困難な状態だった高校生の息子さんに試したところ、はれがほとんど引き、痛みもかなり和らぎ、翌日どうにか学校に行くことが

できました。またその方が実家に帰省された際、胃のむかつきと、膝の痛みで困っていたお母様に試したところ、胃の調子もすっかり良くなり、膝の痛みもかなり引き、楽に動けるようになりました(これ以外にも、まだまだたくさんの事例があります。詳しく44ページ目以降の“お客様からいただいた...『よるこびの声』特集!”をご参照下さい)。

もちろん、全てのケースにおいて同じ様な効果が出せるという保証はできませんが、皆さんも、この『静止点誘導(スティール・ポイント)』を学んだら、どんどんいろんな人にやってあげて下さい。その効果を実感できるケースにきっと出会うことでしょう!

さて、実技練習に入る前に、先ほどの練習で“脳脊髄液の循環リズム”を感じ取ることができた皆様におききします。感覚的にそのリズムをどんなふうにとらえることが出来ましたか!? きっと下の図の様な感じで、ほぼ一定のリズムで、頭蓋骨が、膨らんで～しぼむ...膨らんで～しぼむ...と言う様に動いているのを感じ取られたのではないのでしょうか!?

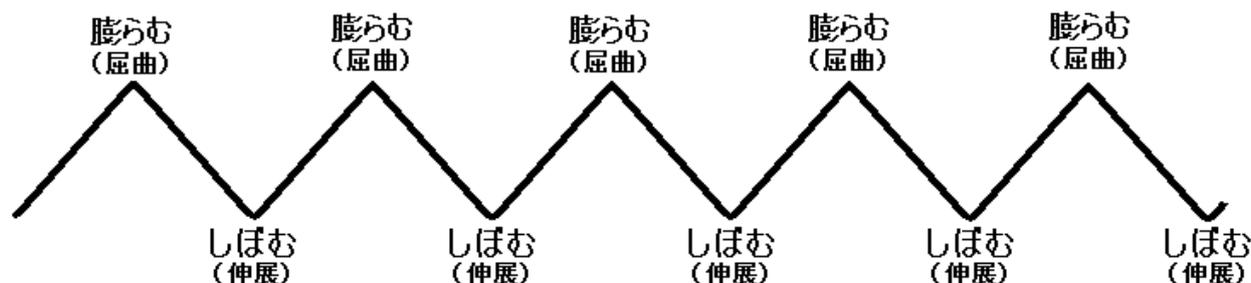


図 - 2 “脳脊髄液の循環リズム”のイメージ図：その1

**ここで一つ、重要なポイントです！ぜひ覚えておいて下さい！！**

この『静止点誘導(スティール・ポイント)』と言うテクニックは、上の図の様に、周期的に繰り返されるリズムを意図的に手技によって静止状態に誘導して行くものなのです。

例えば下の図の様な感じです。

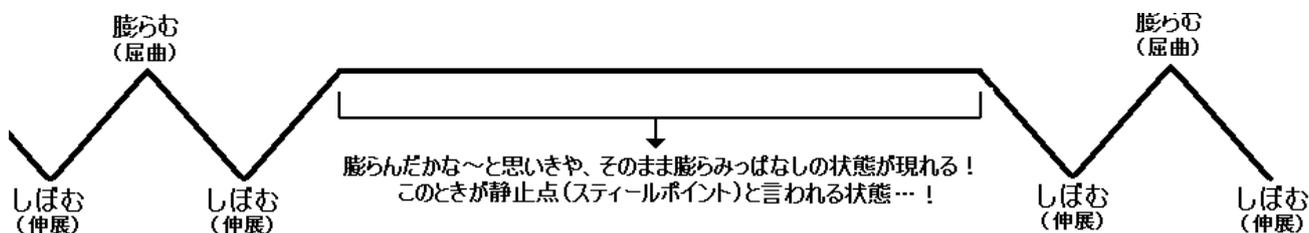


図 - 3 『静止点誘導(スティール・ポイント)』のイメージ図：その2

この図をご覧くださいますと、何回か「膨らむ～しぼむ」を繰り返していたリズムが、あるところから膨らみっぱなしになり、その状態をしばらく持続してから、ふたたび「しぼむ～膨らむ」と言うリズムに戻っていますね。この膨らみっぱなしになっているときに、『静止点(スティール・ポイント)』と言われる状態の一つのパターンです。

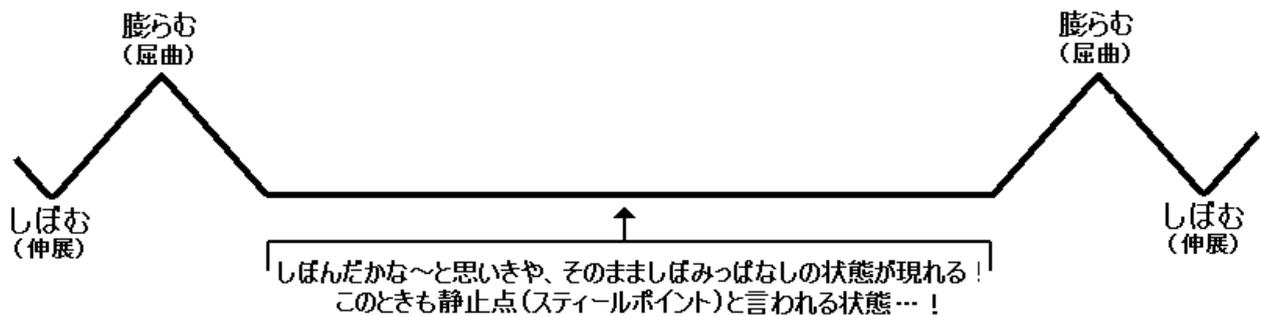


図 - 4 『静止点誘導 (スティール・ポイント)』のイメージ図：その3

あるいは、こんなパターンもあります。

上の図 - 4 をご覧下さい...今度は逆ですね...通常どおり繰り返されていたリズムが、しぼみっぱなしになり、その状態をしぼらく持続してから、ふたたび「膨らむ〜しぼむ」と言うリズムに戻っていますね。このしぼみっぱなしになっているときも、『静止点 (スティール・ポイント)』と言われる状態です。

さらに言えば、こんなパターンもあります。



図 - 5 『静止点誘導 (スティール・ポイント)』のイメージ図：その4

今度は、膨らむ動きと、しぼむ動きの中間ぐらいで、じ〜っと止まっていますね...これもまた『静止点 (スティール・ポイント)』の一つのパターンなのです。

では、この静止点が一体なんだって言うのでしょうか...! ?

ごもったもな疑問です。実は、不思議なもので...

**この『静止点 (スティール・ポイント)』という状態に入ったときに、**

**その方にとって必要な治癒が起こるのです！ これを忘れないで下さい！！**

それがなぜなのかは、未だにはっきりと解明されていない部分が多いのです。でも、解明されていなくたって、効果があることが分かっているものなら使わない手はないですよ。難しく考えずどんどん使ってみましょう！

この『**静止点（スティール・ポイント）**』の応用範囲は実に広いです。

- ・頭痛 ・関節痛 ・いろいろな内臓疾患 ・アトピー ・ぜん息
- ・リウマチなどの炎症性の痛み ・慢性疲労 ・不眠 ・自律神経失調
- ・風邪やインフルエンザの際の解熱の促進 ・感染症
- ・捻挫などの急性期の痛みの緩和やはれの抑制
- ・いろいろな難病、慢性疾患の方の体調維持管理の一つの手段として... e t c

他にもまだまだ、あるかも知れませんが、11ページの注意事項を守った上で、いろいろなケースに試してみてください。

## 2) それでは、一体どこからどうやって静止点まで誘導するのか...!?

さて、それでは一体どこからどうやって“脳脊髄液の循環リズム”を『静止点』まで誘導して行くのでしょうか...? **実は、この『静止点誘導（スティール・ポイント）』は全身のどこからでも行えます! 手の指先1本からでも、足の指先1本からでもどこからでも行えます。ウソではありません。**

ただ、あまりにも細かい部分から行うのは初心者の方にとっては難しいと思いますので、通常は、後頭部（後頭骨）や足首などの、“脳脊髄液の循環リズム”が比較的分かりやすい部位から誘導するのが良いと思います。

この講座でも、先ず第一番目の手技として、足首からの『静止点誘導（スティール・ポイント）』を取り上げ、しっかりと練習していただきます。

## 3) では実際に、足首から『静止点誘導（スティール・ポイント）』を行ってみましょう!

以下、手順の説明です。

相手の方に仰向けに寝てもらいますベッドでも床でもどこでもかまいませんが、固く冷たい床の上などではなく、カーペット、お布団の上など、相手の方が快適な環境をつくってあげてください。

あなたは、相手の方の足側に座って下さい。

右の図 - 6 の様に、両手で相手の方の『かかと』のあたりを優しく包み込むように持って下さい。

その時、下の写真 - 3 を参考に、あなたの小指が相手の方の『かかと』の一番下のラインに揃うように持って下さい。そして親指以外の4本の指は『かかと』の内側に、自然に巻きつけておいて下さい。

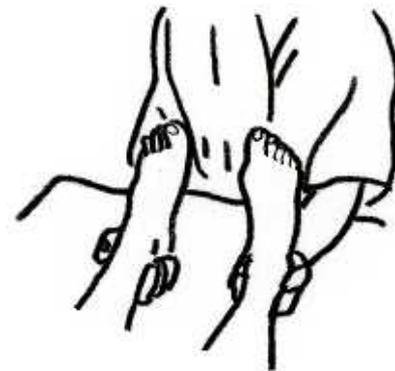


図 - 6



写真 - 3

小指を、相手の方の『かかと』の一番下のあたりにセットしているのをよ〜く確認して下さいね!

あなたの手の位置が決まったら、あなたの両掌が相手の方の足にまんべんなく包み込む様に触れているかどうか？ 或いは、指先だけで強く握り、指先が食い込む様な感じになっていたり、一部分にだけ隙間が空いたりしていないか？ 相手の方の足の形状に合わせて、あなたの両掌の全てが均等に触れているかどうかを確認して下さい。



図 - 7

さあ、準備が出来ましたら、そのままの姿勢で静かに、相手の方の足と、あなたの両掌の接触面に意識を集中し続けて下さい。いかがですか...？ 左の図 - 7 の矢印の様に、相手の方の足が外側の方向に回転する様にわずかに開き、あなたの両掌をかすかに押し返してくるのが分かりますか...？

相手の方の足が開き、あなたの両手を軽く押し返してくるときを、屈曲と言って、頭蓋内に“脳脊髄液”が生成されたときに起こる動きです。そしてその逆に、開いた足がもとに戻る様に閉じて行くときを伸展と言って、“脳脊髄液”が吸収されるときに起こる動きです。もし、回転する様にわずかに開く感じがわからなくても、相手の方の足がわずかに膨らんでくる様な動きを感じられればそれですので、感じ取る努力をして下さい。全く何にも感じ取ることが出来なくても、気にする必要はありません、やがて必ず分かりますし、分からないままでも、それなりにきちんと施術を行うことができます。

“脳脊髄液の循環リズム”をカウントするときは、先にも述べましたように、この屈曲（開いて）～伸展（閉じて）の一往復を1回として数えて下さい。

当然感じ取れない方もいらっしゃるでしょうから、ここでコツを一つお教えいたしましょう！

相手の方の足全体が、図 - 7 に示されている矢印のとおり、外側に回転するようにわずかに開く訳ですから、あなたは逆に、ご自分の手を軽く内側にひねり、相手の方の足先がやや内側に向くような力を少しだけかけて待ち構えておくのです（強くねじるのではありません、足先がやや内側に向く方向に軽くねじると言うことです）。こうするとずいぶん相手の方の動きが分かりやすくなります。

特に、右の写真 - 4 の様に、あなたの手の親指から拇指球あたりに、相手の方の足の動きを感じやすいかも知れませんので、参考に見て下さい。



写真 - 4

なお、この手技の場合は、頭蓋骨に触れる練習をしたときの様に5gのタッチにこだわる必要はありません。もちろん、過剰な力を加えることはいけません、かかとを正しくホールドし、足先をやや内側に向けてねじるのに必要な最低限度の力は、当然かけなければなりません。

そのままずっと、相手の方の足を持ったままで、“脳脊髄液の循環リズム”を数え続けて下さい。相手の方の足が開くように回転し、あなたの両手を軽く押し返してきても、あなたはそれを許さず、そのままの位置で、相手の方の足に対して軽く内側に向けて圧力をかけ続けて下さい。但し、強力な圧力はだめですよ...開いて押し返してくる相手の方の足を、その位置のまま受け止めるという意味です。決して、今の位置よりも、相手の方の足を強引に内側にひねりこんだりしないようにし

て下さい。 **あくまでもあなたの手は動かず、相手の方の動きを受け止めているだけなのです。**

そのまま引き続きその状態を保持して下さい。5分から～7分目ぐらいから（あるいはもっと早い段階から）“脳脊髄液の循環リズム”が少し不規則になってきていませんか...！？リズムが速くなったり、遅くなったり、あるいは強くなったり、弱くなったりといろいろ変化してきていませんか...！？

これが、「**間もなく『静止点（スティール・ポイント）』に入りますよ...。」**と言う相手の方の体からのサインなのです。引き続きそのまま行ってください...

どうですか！？『静止点（スティール・ポイント）』に入りましたか！？ある方は膨らみっぱなしの静止点、ある方はしぼみっぱなしの静止点、そしてある方はその中間の静止点かも知れません。膨らみっぱなしの静止点を保持している方は、結構手が疲れるかも知れません。しぼみっぱなしの静止点を保持している方は、何の手ごたえもなくなり肩透かしを食らった感じかもしれません。その中間の静止点を保持している方は、何だか訳が分からない感じかも知れません。**いずれにしても、“脳脊髄液の循環リズム”が止まっている、今この時が『静止点（スティール・ポイント）』と言われるもので、この時に相手の方に必要な治癒が起こり始めます。**『静止点（スティール・ポイント）』に入った瞬間にグーグー眠ってしまう方も結構おられます。

この『静止点（スティール・ポイント）』はどれぐらいの時間続くのかは全く分かりません。その時々でいろいろで、数秒～数十秒のときもあれば、1分以上続くこともあると思います。それは、相手の方の体が自動的に決めてくれます。あなたはかまわず相手の方の足を保持し続けて下さい。しばらくすると、また思い出したように“脳脊髄液の循環リズム”が始まります。そして、その内にまた、不規則なリズムが始まって『静止点（スティール・ポイント）』に入るということを繰り返します。

このパターンを何セットか繰り返すうちに、また、この施術を何日か続けているうちに、『静止点（スティール・ポイント）』のあとに始まる“脳脊髄液の循環リズム”が非常に力強く、エネルギーで、生命力に満ち溢れた感じになってきます。この様な段階を経て、その方の健康状態や自然治癒力、免疫力がうんとレベルアップし、その方に必要な治癒が起こるのです。

“脳脊髄液の循環リズム”を感じられない方も心配いりません。感じようが、感じまいが、あなたはただひたすら、正しい方法で、相手の方の足のホールドをやや内ねじり方向に保持しているだけで効果を上げられるのです。

#### 4) 『静止点誘導（スティール・ポイント）』は何分ぐらい行うべきか？

さて、「『静止点誘導（スティール・ポイント）』は何分ぐらい行うべきか？」ということについてですが、前項でご説明した、『静止点（スティール・ポイント）』の状態に、相手の方を何セット誘導出来るかがポイントとなります。熟練してきますと意識的に出来るだけ短い時間で静止点に誘導できる様になります。私の場合なら、ほとんどの場合、数分から～7分以内には静止点に誘導していけます（その方法は後ほどご説明いたします）。

しかし、なれない内は少し時間がかかりますので、出来れば最低10～15分はやっていただきたいところです...とくに最初の内は頑張っ最低15分はやっていただいた方がいいかもしれません

…。これぐらいやっただけであれば最低何セットかは静止点に誘導できる可能性が高く、仮に今あなたが、相手の方の“脳脊髄液の循環リズム”を感じ取ることができなかつたとしても、相手の方の足のホールドをやや内ねじり方向に保持しているだけで、15分の間には、あなたの知らない内に自然に何セットかは『静止点(スティール・ポイント)』に誘導できているはずですよ。

もちろん、例外もありますよ、風邪やインフルエンザの解熱をねらう場合ならば、最低20～40分、場合によっては60分程度必要な場合もありますので念のため。

## 5) 『静止点誘導(スティール・ポイント)』はどれぐらいの頻度で行うべきか？

「週何回行うべきか...？」という問題ですね…。基本的には毎日やってもかまいません。特に今、健康を害しているわけではなく、健康の維持増進を目的とするのなら、毎日行えば、疲労回復や免疫力のアップに役立ちます。

### しかし...好転反応にも十分な配慮を！

問題なのは、現時点で強い症状や、長年にわたる慢性的症状をもっている方の場合です。この『静止点誘導(スティール・ポイント)』を行うと、代謝や体液循環が急速に活発になり、ものすごい勢いで治癒へと向かう力が働きだすことがあります。その為に、例えば長年関節の炎症による痛みをかかえていた方なら、体内に滞留していた炎症性の物質や、痛みを起こしたりする物質が、代謝で処理される為に全身をめぐる。そのため、この手技の施術後数時間から～翌日ぐらいの間にかけて、強い脱力感や虚脱感、本来持っていた痛みが一時的に強くなる、体中が張る、痛みの感じや質が違って来る、などの症状が現れてくる場合があります。いわゆる好転反応というもので、これはこれで結構つらいものです。ある70才代の女性の方などは、10年以上のリウマチの痛みを抱えておられ、その痛みの為、夜もなかなか熟睡できない状態でしたが、私のところで『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』を初めて受けた後、帰宅してからかつて経験したことのないほどの強い脱力感が出始め、起き上がることもままならなくなってしまったそうです。その晩は、熟睡と言うよりも、何年かぶりに痛みを感じる間もなく眠りこけてしまったそうですが、翌日の午後には脱力感がすっかりとれ、それ以降の継続的な施術でかなり良い状態になりました(56ページの“お客様からいただいた...『よろこびの声』特集!”をご覧ください)。

このような好転反応は、経験的なもので言わせていただければ、初めて受けられた方の場合、約2～3割程度の確率で、施術後数時間から～翌日ぐらいの間にかけて、発生することがあります。

当然このような好転反応が強く出ているときなどは、は少し間隔を空けたほうがいいのかも知れません。それ以外の場合で、特に過剰な反応が出ていない場合は、最低週2～3回、できれば毎日ぐらい行っても差し支えないと思います。

## 6) 効率良く『静止点誘導(スティール・ポイント)』行う方法について

それではここで、現時点で“脳脊髄液の循環リズム”を感じ取れている方のために、効率良く、少しでも短時間で『静止点(スティール・ポイント)』に誘導できるようにする為の、チョットしたテクニックをご紹介します。今のところ、“脳脊髄液の循環リズム”をうまく感じ取れない方も、今後の参考としてぜひ知っておいてください！

以下、その方法です。

既に覚えたとおりの方法で、相手の方の『かかと』のあたりを優しく包み込むように持ち、相手の方の足先がやや内側に向くような力を少しだけかけて、“脳脊髄液の循環リズム”が分かりやすい体勢を整え待ち構えておきましょう。

相手の方の足が、膨らむようにひろがって来たとき、「来たなッ！」と思ったらそれをじゃまするように、ご自分の手を少しだけ内側にひねることによって、外に開こうとする相手の方の足を同じ様に内側にねじります。最初に覚えた方法との違いは実に微妙ですので、そのわずかな違いを以下に整理いたします。その違いをよ～く理解して下さいねッ！

### 最初に覚えた方法は...

相手の方の足が、膨らむようにひろがって来たとき、やや内側に絞って構えている自分の手がその動きに負けないようにそのまま受け止めました…。これによって自然に『静止点（スティーリング・ポイント）』に入るのを待つのでした。

### 一方、今ご説明している方法は...

相手の方の足が、膨らむようにひろがって来たとき、やや内側に絞って構えている自分の手で、その動きを受け止めるだけではなく、それに対して、意識的に更に内側に抵抗をかけ、ひろがろうとする相手の方の足を邪魔して、内側にねじるのです。ただし、邪魔して内側にしてねじると言っても、決して強い力をくわえるのではありません。最初に覚えた方法の、受け止めている状態から、ほんの気持ちだけチョット強めに内側向きに少しだけ抵抗を加えるという感じです。もちろん内側にねじる力を加え続けていると、15分もやる内には、相手の方の足が、思っきり内ねじりになってしまって、とんでもない姿勢になりますので、ほんの気持ちだけ内ねじり方向への抵抗を加えた後、相手の方の“脳脊髄液の循環リズム”がしばむ段階に入って、開こうとしていた足が、自然に内側に戻りだしたら、あなたも抵抗をかけるのを止めて、通常どおりの待ち構えている手の状態に戻して下さい。この作業を、“脳脊髄液の循環リズム”にしたがって毎回繰り返すのです。これによって、相手の方の足の動きをただ受け止めて自然に『静止点（スティーリング・ポイント）』に入るのを待つよりも、もっと早く1回目の『静止点（スティーリング・ポイント）』に誘導することが出来るのです。

## 7) 次に...合わせて、頭蓋骨の動きの調整もいたしましょう！

その方が、どんな症状で悩んでいたとしても、『静止点誘導（スティーリング・ポイント）』と合わせて、頭蓋骨の調整もしてあげれば、さらにその方の、自然治癒力、免疫力を高めてあげることに役立つ可能性が高くなります。なぜかと言えば、痛み抑制についても、その方本来の体の状態を取り戻すための自然治癒力のレベルに関しても、そのコントロールの中枢が脳にあること、そして全体療法と言う観点から合わせて考えれば、たとえ足部の治療の為であっても、頭蓋骨周辺の調整が必要な場合もあります。

ここでご紹介する2種類の頭蓋骨の調整は、慢性的な頭痛や、更年期障害の諸症状でお悩みの方には、極めて高い確率でその効果を発揮します。また、てんかんの症状でお悩みの、一部の方のコンディション管理にも役立つ可能性があります（これに関しては62ページ以降の“お客様からいただいた...『よろこびの声』特集！”をご覧ください）。

### 7) - 1 <sup>ぜんとうこつ</sup>前頭骨（おでこの部分）の調整

さて、<sup>ぜんとうこつ</sup>前頭骨などと言うややこしい名称が出てきましたが、単純に“おでこの骨”のことだと覚えて下さい。この“おでこ”の部分に下の図 - 8 - 1の様に、両掌で優しく5gのタッチして調整する訳ですが、「調整と言っても、おでこの骨の何を調整するの...？」と聞きたくありませんよね！

実は、<sup>ぜんとうこつ</sup>前頭骨（おでこの骨）も“脳脊髄液の循環リズム”に合わせて動いています。その動きの方向は、仰向けに寝た場合、下の図の矢印の通り、上に向いて持ち上がったたり、下がったりと言う感じです。もしそうではなく、あなたの場合、上がったり下がったりと言う感じよりも、おでこが膨らんだり、しぼんだりする様な気がしたのなら、その動きとを考えていただいて結構です。



図 - 8 - 1



写真 - 5

**それでは先ず、手の形のつくり方からです！**



写真 - 6

- ・上の写真 - 5 の様に左右の手を自然に横並びにします。5本の指はピッタリ揃える訳でもなく、大きく広げる訳でもなく、自然に楽な感じにしてください。左右の手の間隔も極端に空ける訳ではありませんので、両手の親指は人によっては、自然にクロスするかも知れません。
- ・前から見たときの手の形は、左の写真 - 6 の白線の様に相手の方の額の形状に応じて丸みを持たせて下さい。

**さあ、それでは次は手の置き方です！**

- ・先ほど作った手の形のまま、相手の方のおでこに触れる訳ですが、手の平全体で触れるのではなく、右の写真 - 7 の白枠で囲んだ、4本の指の腹の部分こそっとおきます。一番最初に練習した5gのタッチ（A4用紙1枚ぐらいの重さ）を守ってください。強く押しつけ過ぎると、頭痛を持っていらっしゃる方などにとっては、逆療法になってしまう可能性もありますから気をつけて下さい。
- ・指の腹を置くときは、下の図 - 8 - 2 の様に中指の先が相手の方の眉毛に少しかかるぐらいの位置を基準として下さい。



写真 - 7



図 - 8 - 2

では、<sup>ぜんとうこつ</sup>前頭骨の動きを感じ取りながら、“脳脊髄液の循環リズム”を調べてみましょう！

- ・いかがですか...あなたの指の腹に、相手の方のおでこが持ち上がる様に触れてくるのが分かりますか。

- ・『かかと』を保持したときの様に、相手の方の“脳脊髄液の循環リズム”を感じ続けて下さい...1分間に6～12回あることが目安です...そして、あくまでも5gの優しいタッチを維持してください。『かかと』を保持して行った『静止点誘導(スティール・ポイント)』のときの様に、あなたの方から押し返す様なことは一切しません。ひたすら5gのタッチでふれ続けて下さい。
- ・何分か続けていると、“脳脊髄液の循環リズム”に変化が出てきます。間隔が早くなったり、遅くなったり、強かったり、弱かったりした後、静止点に入るかも知れません...。でも取り合えず、今の段階では、持続時間の目安は2分半～3分程度とすることにしておきましょう。もちろんこれは絶対的なものではありませんので、それ以上やってはいけないということではありません。むしろ、『静止点誘導(スティール・ポイント)』に何セットか誘導したい場合は、もっと長い時間になりますし、さらに上のテクニックでは、「前頭骨リフト」と言って5gのタッチのまま指を巧みに使い、おでこの骨を、膨らむ方向に微妙な力で牽引し続け、前頭骨の可動性の悪さを改善したりすることもあります。しかし、これは少し難しいので、この手引書では触れていません。皆さんの場合は、今のところ2分半～3分程度と覚えていただいて差し支えありません。もちろん、“脳脊髄液の循環リズム”が分からなくても構いません。取り合えず2分半～3分程度、5gの優しいタッチを続けてあげてください。

## 7) - 2 <sup>とうちようこつ</sup> 頭頂骨 (頭のとっぺんの部分) の調整

さて、次は頭頂骨と言う、頭のとっぺんの骨の動きの調整です。もちろん、ここも先ほどの前頭骨と同じく、“脳脊髄液の循環リズム”に合わせて動いています(体の全ての部分が“脳脊髄液の循環リズム”に合わせて動いているということは最初にご説明しましたね)。この頭頂骨の動きの方向は、下の図 - 9 の矢印の通り、帽子を脱ぐような方向に持ち上がったたり、下がったりと言う感じです。もしそうではなく、あなたの場合、上がったたり下がったりと言う感じよりも、頭のとっぺんのあたりが膨らんだり、しぼんだりする感じがするのなら、その動きとを考えていただいて結構です。

図 - 9



注：この図は仰向けに寝ている人を上から見たものですので間違えない様にして下さい！

それでは先ず、手の形の作り方からです！



写真 - 8

- ・上の写真 - 8 をご覧下さい。両手の親指を自然に重ね、親指以外の4本の指は自然な感じで広げて起きます。このときに両手の間で作られる空間で、上の図 - 9 の様に、相手の方の頭を包み込む様になります。私の場合は、指先が相手の方の頭に強く当るのを防ぐ為に4本の指を少し張り気味にし、指の腹でタッチするようにしていますので、図 - 9 のイラストよりも少し指をそらすような感じでやっています…。皆さんもやりやすい方でして下さい。

**さあ、それでは次は手の置き方です！**

- ・もう一度、先ほどの図 - 9 を見て下さい。大体この図の様なイメージになるのですが、クロスしている親指は、相手の方の頭に当たらない様にしておきます(この図では、そのあたりがわかりにくいので注意して下さい)。
- ・このとき、あなたの人差し指の位置が、相手の方の耳の穴から真っ直ぐ伸びる線上に来るようにして、耳の上端から5cmぐらいのところに来るようにして下さい。

右の図 - 10 を参考にしてください

黒塗りの部分に親指以外の4本の指の腹が触れます。中でも人差し指の腹は、この塗りつぶしの部分のいちばん前側(矢印の先端が指し示しているあたり)に触れるようにします。

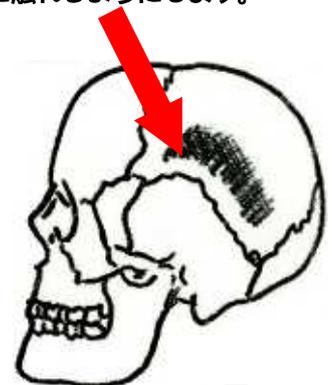


図 - 10

そのまま頭頂骨とうちょうこつの動きを感じ取りながら、“脳脊髄液の循環リズム”を調べてみましょう！

- ・いかがですか...あなたの指の腹で、相手の方の頭が持ち上がる様にあなたの方へ寄ってくるのが分かりますか。
- ・そのまま相手の方の“脳脊髄液の循環リズム”を感じ続けて下さい...この部位も同じく1分間に6～12回あることが目安です...そして、あくまでも5gの優しいタッチを維持してください。そして、慣れてきたら、5gのタッチを維持したまま、防止を脱がす様なイメージで、手前に(あなたの方に)ほんの少しだけ引いて下さい(牽引してください)。引くと言っても、本当に動きとして目に見えるほど引いたり、今置いている指の位置がずれたり、相手の方の頭皮や髪の毛を引っ張るほど引くのはありません。あくまでも5gのタッチを維持したまま、1gか2gの力で手前に引くイメージです。
- ・何分か続けていると、“脳脊髄液の循環リズム”に変化が出てきます。間隔が早くなったり、遅くなったり、強かったり、弱かったりした後、静止点に入るかも知れません...。あるいはあなたの方に(手前に)わずかに牽引している頭頂骨がフワッ~と解けるように浮いた感じがして、牽引しているときの感じが、弾力のある、柔らかい、可動性のある感じになるかも知れません。これらのことを、感じられても、感じられなくても構いませんので、取り合えず、2分半～3分程度優しくタッチしてあげて下さい。

**お疲れ様でした！ 以上で、この手引書で皆様にお伝えする手技法の解説は終わりです！**

最初にも申しましたとおり、今回は『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』中から、3つの手技法、すなわち、

### 『静止点誘導(スティーラー・ポイント)』

#### 『前頭骨ぜんとうこつの調整』

#### 『頭頂骨とうちょうこつの調整』

をご紹介いたしました。『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』の中には、今回ご紹介できなかった効果的な手技法がまだまだたくさんあります。確かに知っていればいるほど、いろいろなケースに対応しやすくなると思いますが、まだ、私自身、その微妙なフィーリングを文字を通してお伝えすることに対する自信がたりなかったこと...そして、初心者の方の立場になって考えると、最初からあまり一度に多くの情報を一方的に送ってしまうより、少数の手技法をしっかりとマスターし、それを使いこなしていただいた方が良いのではないかと考え、今回、この様なスタイルをとらせていただきました。

いずれにしても、この3つの手技法は、私が特に多用しているものの中から、絞りに絞って選り出したものです。きっとあなたのお役に立つと思います。ぜひ、有効に使いこなして下さい。

最初にも述べましたが、特にこの2種類の頭蓋の調整は非常に重要で、様々な体調不良の改善には欠かせません。この3つの手技法を組み合わせ方は、第3章で解説いたしますが、次回のテキストの配信までの間、どの様な症状の方に対しても、上の通りの順番で、**静止点誘導10～15分、前頭骨の調整2分半～3分、頭頂骨セット2分半～3分の順序で施術してあげて下さい。**ケースによっては驚くような効果が現れることもあります。

## 4. さあ！ それでは『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』 のまとめです！！

さあ、それではまとめです！ 問題はこれまで学んで来た3つの手技法をどの様に組み立てて使うのか...ということですよ！

『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』は基本的には全体療法であると私自身はとらえています。もちろん個別の症状に対応することも十分可能ですが、単純な肩こりや腰痛の場合などであれば、もっとその部分に焦点を絞った他の方法のほうが手っ取り早い場合も確かにあるかも知れません…。しかしいずれにしても、相手の方が、どのような事でお悩みであっても、その症状にとらわれることなく、皆さんが学ばれた3つの手技法で、その方の自然治癒力や恒常性(体を常に本来あるべき正しい状態に保とうとする、人間がもともと持っている力)を高めてあげる事は、大変有意義なことです。

また、この手技法は、個別の症状云々と言う以前に、体の基礎の部分をきわめて効率よく整えてくれる訳ですから、他の治療法とも大変相性が良く、専門医の先生が行ってくれる病院での治療もより効果的なものになりますし、これらの治療の過程でやむを得ず発生してくる様々な副作用の問題なども、最低限に抑えられる可能性が非常に高いです(体内の浄化作用、解毒作用が高まります)。

ですから、この手技法の場合、特に今回皆様学ばれた3つの手技法に関しては、絶対的なものではありませんが、今からご説明する、基本的な組み合わせパターン、順序で先ずは行って下さい。

では、早速実践編に！...と行きたい所ですが、今一度私たちは次の点をよ～く思い出さなければなりません...！

### あらためてご注意下さい！

いくらこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』が極めて安全で、優れた方法であるといっても、最低限守っていただきたいルールと言うものがあります。私たちはこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の数ある技術の中から、素人が家庭療法として応用しても差し支えない範囲の、極々一部の技術を家族や大切な人のために、自己責任の範囲内で行うわけですから、以下の点を絶対に守り、より安全面に注意し、絶対に事故などをおこさないようにしなければなりません。

**これだけは絶対に守って下さい！ 次の様な方への施術は絶対に避けて下さい！！**

**脳血管障害の既往のある方(脳卒中や脳梗塞など)**

**血圧の異常に高い方**

...施術によって、頭蓋内圧に変化が起るため、一般の方は、この～の様な方に対しては、施術をしないで下さい。実際は、この様な方にもこの『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』は非常に良く効きます。脳血管障害の方でも、経過が極めて良好になる上に、病院で行うそれ以外の治療もより効果的なものとなり、通常の生活に復帰するまでの期間をかなり短縮できるため、欧米では『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』をマスターしているドクターは積極的に用いています。なぜなら、仮に不測の事態が起こっても、医師としての責任と専門技術で的確な対応が出来るからです。しかし、私たちにはそのようなことは出来ませんので、この様な方への対応は避けて下さい。

## 現在、出血性の疾患のある方

...体液循環が急速に活発になりますので、現在内臓などから出血があり、医師の治療を受けている方には行わないで下さい。

痛みや不快感の為に、この『頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）』の治療姿勢そのものが、普通にとれない方。

常識的に考えて、医師の専門的治療を優先すべき状態にある方。

上記以外でも、相手の方が嫌がったり、あなた自身の判断で、施術をためられる様な状況にある方には行わないで下さい。

今あなたが施術しようと思っている方は上の条件に該当していませんか？ もしそうならここはぐっとこらえてやめておいて下さい！ 上記の条件に当てはまらない方が対象の場合は、引きつづき読み進めて下さい。

### 1) 施術の基本パターン！

このテキストでご紹介した3つの施術パターンなら、次の様な順序、要領で行うことが理想的だと思います。

『静止点誘導（スティール・ポイント）』で、

15分を目安に静止点まで何度か誘導する！

静止点まで、何度か誘導してあげてください。私の場合は、15分くらいを目安にしていますが、その間に3～4回静止点が訪れることが多いです。“脳脊髄液の循環リズム”を感じ取れない方は、すでにご説明したとおり、相手の方の『かかと』を持ち、やや内側方向に少しだけ力を加えてじっとしておいてあげるだけでいいです。しんどければ、いきなり15分するのではなく、3分でも5分でも、無理なくやれるところからスタートして徐々に慣らして行って下さい。



やや内向きに力を加えて待つ...

図 - 1 1

ぜんとうこつ

『前頭骨の調整』を2分半から～3分間行う！

方法は、さんざんご説明しましたね。くれぐれも5gのソフトタッチをお忘れなく。決しておでこを上から押し込んだりしないで下さいねッ！ 頭痛持ちの方などの場合は逆療法になってしまいますので、くれぐれもそんなことのないように！！そして、“脳脊髄液の循環リズム”がわかって、わからなくても5gのソフトタッチで2分半から～3分間優しく触れ続けてあげて下さい。



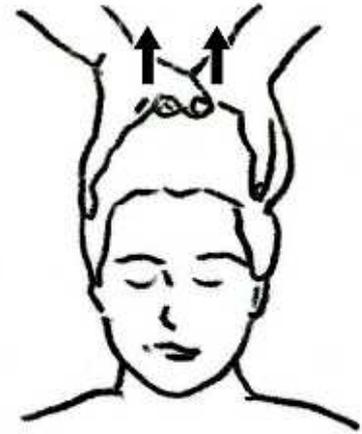
図 - 1 2

図 - 1 3

とうちょうこつ  
『**頭頂骨の調整**』を2分半から～3分間行う！

基本的な要領は『前頭骨の調整』と同じですが、慣れてきたら、5gのソフトタッチを維持したまま、帽子を脱がせる要領で、1gか2gの力でわずかに手前に牽引するイメージをプラスしてみてください。

チョットした頭痛などであれば、瞬時に消えてしまうことも結構ありますよ！



注：この図は仰向けに寝ている人を上から見たものですので間違えない様にして下さい！

最後にもう一度『**静止点誘導(スティール・ポイント)**』を、3分から～5分間行う！

最後にもう一度、全く同じ要領で、『静止点誘導(スティール・ポイント)』を3分から～5分間行います。“脳脊髄液の循環リズム”がわかって、わからなくても、3分から～5分間行って下さい。

これで終わりです！ お疲れ様でした！！ 時間的には施術に要する正味の時間が、24分～27分ですから、だいたい30分程度の所要時間でしょう！



やや内向きに力を加えてひたすら待つ...

図 - 1 4

## 2)さてここで、具体的にどの様なときに役立つのか、もう少し詳しくご説明いたします。

**ご家族や、お知り合いの方が次のような状況のときに施術してあげて下さい。**

発熱のとき...『静止点誘導(スティール・ポイント)』(20~40分)

...熱があまり下がらなければ、翌日もやってあげて下さい。

足首捻挫の鎮痛及び腫れの吸収

...『静止点誘導(スティール・ポイント)』(20~40分)...落ち着くまで何日か続けてあげて下さい。その後、可能であれば、『エネルギー療法』を追加で行います(このエネルギー療法については後述いたします)

頭痛の緩和、解消

...『静止点誘導(スティール・ポイント)』(15分) 前頭骨(2分半~3分) 頭頂骨の調整(2分半~3分) 『静止点誘導(スティール・ポイント)』(3~5分)

更年期障害全般...同上

全身疲労、免疫力の低下...同上

リウマチによる炎症性の痛み...同上

内臓の不調...同上。

...その後、もし可能であれば、気になる部分に、追加で『エネルギー療法』を行います(このエネルギー療法については後述いたします)

各種アレルギー症状...同上

アトピー性皮膚炎の方...可能であれば最後の『静止点誘導(スティール・ポイント)』(3~5分)が終わった後に、特に痒みの強い部分に、清潔な手で『エネルギー療法』を追加で行います(このエネルギー療法については後述いたします)。ただし、ご本人が、痒みのある部分に触れられることを嫌がったり、万一痒みが増すようなことがあればやめて下さい。

喘息の方...最後の『静止点誘導(スティール・ポイント)』(3~5分)が終わった後に、胸に『エネルギー療法』を追加で2分半~3分間行います。そしてその後、続けて喉にも同じように『エネルギー療法』を2分半~3分間行ってあげてください。両手でも、片手でもやりやすい方で行ってください(このエネルギー療法については後述いたします)。

一般的な外傷や怪我の鎮痛...『静止点誘導(スティール・ポイント)』(15~20分)

...落ち着くまで何日か続けてあげて下さい。可能であれば追加で受傷部位に『エネルギー療法』を追加で2分半~3分間行って下さい(このエネルギー療法については後述いたします)。

『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』は全体療法なので、上記以外のケースでも、時として意外な面で効果があらわれたりすることもあります。特に安全面で問題がない場合には、いろいろなものに試してみてください(眼精疲労、急性の腰痛、肩こり、関節の痛み...etc)。

それと、100%の保障はできませんが、いわゆる難病と言われるものと闘っておられる方には、根気良く、継続的に、忍耐強く続けてあげてみて下さい。嬉しい兆しが見えてくることがあります。その方の症状がなんであれ、そしてまわりが何と言おうとも、あなたは絶対にあきらめないで!!

### 3) 補足...全く効果が感じられない場合

もし、『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』に取り組んでみてもあまり効果が感じられない場合についてお話いたします。あなたの手技法に技術的な問題がないという前提でのお話になります。

最初にも申し上げましたとおり、いかなる優れた療法も、全てのケースにたいして100%の効果を保証できるものではありません。私自身の経験的なもので言っても、ケースによって違いはありますが、完全に治癒したものから、まだ治癒していないものの、わずかながら改善傾向が確認できている程度のもを含めて、だいたい70~80%の成功率です。それ以外の20~30%のケースは『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』以外の方法で、あるいはそれとの併用で対応せざるを得ません。誠に申し訳ありませんがこれだけは、いかんともしがたい問題ですので、どうぞご了承下さい。しかし、**せつかく学ばれた素晴らしい技術です。どうぞ、他の方や、他のケースに対してどんどん試して下さい。必ずその効果にご納得いただけるケースに出会われることと思います。**

適応症であっても、長い期間を要することもあります。特に難病の方の場合なら尚更です。根気良く、忍耐強く続けましょう。

適応症であっても、今回学ばれた3つの手技法以外の『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』の技術、『10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)』の全ての技術を学ばれた方が良い場合も当然あります。ご希望の方は、このテキストの42ページからのご案内書を参考にご検討下さい。

## (追加資料)

# エネルギー療法について

最後に追加資料として、このテキストの30ページでもご説明したとおり、この講座で学んでいただいた「クレニオ・セイクラル・セラピー」との相性も非常に良く、セットで用いられることの多い『**エネルギー療法**』について、私なりのコツを解説いたします。

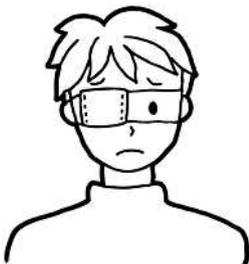
この施術方法は、極めてソフトな5gのタッチで、相手の方の身体に触れるところまでは、「クレニオ・セイクラル・セラピー」と全く同じなのですが(…場合によっては相手の方の体から手を少しだけ離して行くこともあります…)「クレニオ・セイクラル・セラピー」が脳脊髄液の循環リズムの正常化をとおして、その方の症状を改善して行くのに対して、この『**エネルギー療法**』は、あなたの体の中にある、ある種の生体エネルギーを、あなたの手の平や指先から、相手の方の体に照射することによって、その方の症状を改善して行くところに特長があります。

初めて聞いた方の中には「エッ!？」と驚く方もおられるかも知れませんが、この方法は、ちょっとしたコツをつかみさえすれば、どなたでも簡単に行うことが出来、ケースによっては、驚くような著効が表れることも少なくありません。

今のところ、そのエネルギーの正体や、治癒に向かう原理のすべてが科学的に解明されている訳ではないのですが、効果があることには間違いがないようですので、疑うことなく、素直に信じて、真剣に取り組むことをお勧めいたします。

以下に、私の実体験の中から、この『**エネルギー療法**』で著効が得られたケースのいくつかをご紹介します

### 改善例(1) ... 30歳代の男性の方... 眼の不調



右の瞼が痛々しく大きく紫色にはれあがり、痛みもあり、瞼を絞るようにすると、少し膿も出てくるとのこと…。どうやら雑菌が何かに感染した様子です。早く眼科に行くことをおすすめしましたが、病院嫌いな方で、ぐずぐずしてなかなか行かない為、「とりあえずは…」と思い、エネルギー療法を行ってみました。先ず椅子に座っているその方の左側に私が立ち、私の左手の平を、その方の右瞼に触れないように数センチ離れた位置に、そして私の右手をその方の後頭部の髪の毛の先端が軽く触れるぐらいの位置にセットしました(別にポジションの厳格な規定はないので反対側に立っても一向に構わないのですが、この時はたまたまそうになりました…)。その状態で、お互いに十分にリラックスし、私は腹式呼吸と共に、自分の両手、指先からその方の治癒に必要なエネルギーが流れて行き、それがその方の瞼と眼の中全体を通過しているイメージを素直に持ち続けました。しばらくすると、その方の瞼の近くに置いている私の左手の平が、ジーンと熱くなったり、チカチカと何か刺さるような軽い刺激感の様なものが感じられました。それでも気にせず続けておりますと、その方がコックリコックリ居眠りを始めましたが、この間約5分ぐらいです。その後も続けトータルで10分程度行い、この処置を3日連続で行ったのですが、結果は非常に興味深いものでした。先ず初日の1回目終了時点の数時間後には、痛みがほとんどなくなり、はれが若干ではありますが明らかに引いていました。その翌日の朝、更にはれは引いており半分ぐらいになっていましたので引き続き2回目を行いました。その日の内に痛みは完全に取れ、はれも大方引いてしまいました。そしてその翌日3回目を行った結果、はれも痛みも完全に取れ、治癒してしまいました。治ったご本人も大変不思議がっていました。

## 改善例（２）... 40歳代の男性の方...鎖骨骨折後のリハビリ

ソフトボール練習中の接触プレーの際に、左の鎖骨を骨折し、骨折部分をボルトでつなぐと言う、けっこう大変な手術を受けた男性の例です。手術そのものは成功しましたがその後のリハビリでなかなか左腕が思うように上がりません。術後からの期間を考えると、まだ無理もない話ではあったのですが、左腕が水平ぐらいまでしか上がらず、何かと不自由な状態が続いており、自宅でも病院で教わったりリハビリメニューを毎日熱心にやっ



てはいるものの、効果が頭打ちと言うことで、私のところに来られました。私の方でも、骨折部に負担をかけない方法で、関節の動きの幅を広げていく処置を行いましたが、「ちょっと楽になったかなあ〜？」と言う程度の効果しか現れず、相変わらず腕を上げようとしても、水平の位置ぐらいでブレーキがかかり、ピタリと止まってしまう。私も困り果ててしまいましたので、水平の位置まで腕を上げた時に、痛みや違和感を感じる位置を正確に教えてもらい、その部位に私の五本の指先をそっと添え、「エネルギー療法」を2分ほど行いました。「どうですか？」と聞きながら腕を上げてもらうと、明らかに違います。水平の位置を大きく越えて腕がスーッと上がり始めました。その位置で、改めて痛みや違和感のある部分を確認してもらうと、「今度は、わきのあたりと、肩の後ろに突っ張り感がある...。」と言う事でしたので、今度はその部位に同じ要領で更に2分ほど「エネルギー療法」を行いました。

その後もう一度腕の上がり具合を確認してもらうと、今度は完全に上まで腕が上がるようになりました。その翌日の朝は若干突っ張り感や違和感がぶり返していたようですが、その日の夜間にお越し頂き、再度「エネルギー療法」を行うことにより、これらの違和感もほとんど消失させることができました。その後改めて病院で診察を受けられましたが、レントゲン写真の結果でも、「骨のつき具合も順調」との評価をいただくことができました。

なかなか回復することのできなかつた関節の可動域が、たった数回の「エネルギー療法」で改善するという興味深いケースでした。

類似したケースでは、高校球児のピッチャーが、肩の痛みで上がらなかった腕が、1回の施術で完全に上がりだす...また、一般の方々の40肩、50肩のケースで、同じく肩の痛みで上がらなかった腕が、数回の施術で上がりだすことも多くあります。

## では、実際にエネルギー療法を練習してみましょう！

### 1. 「エネルギー療法」を行うための体づくり（チューニング）

さて、いよいよここからが実技となりますが、「エネルギー療法」を行うためには、あなた自身が「エネルギー療法」を行うのに適した体にならなければなりませんので、先ず最初に、そのためのチューニングの方法をご説明いたします。

#### 1) 鼻で行う腹式呼吸を学ぶ。

今回学ぶ「エネルギー療法」を行うときは、基本的に「鼻で行う腹式呼吸」を用います。鼻の疾患などで、鼻呼吸が出来ない状態にある場合はこの限りではありませんが、あくまでも鼻での呼吸を基本として下さい。

##### （鼻で行う腹式呼吸の練習）

椅子にゆったりと腰掛けます（背もたれがある椅子なら、背もたれに上体をあずけて良い）。全身の力を抜き、軽く口を閉じます。できれば目は閉じ、両手を軽く下腹部に当てて下さい。鼻から静かに少しずつゆっくりと（可能な限り細く長く）息を吸うとともに、手を当てている下腹部が膨らんでくるのを感じ取って下さい（息を吸うとともに胸を大きく膨らましてしまわないように注意して下さい）。

引き続き鼻から静かに少しずつゆっくりと（可能な限り細く長く）息を吐きます。

これを一定時間（できれば3～5分以上）繰り返して下さい。

この腹式呼吸の練習は、血圧や、心拍数の安定化、体温の上昇、自律神経のバランスの回復など、様々な効果がありますので、自分自身の健康管理にも大変役立ちます。可能な限り頻繁に行いましょう。

#### 2) 腹式呼吸とともに、手の平、指先にエネルギーを通すコツを学ぶ。

前項の要領で、腹式呼吸を学んだら、今度は腹式呼吸とともに、手の平、指先にエネルギーを通すコツを学びます。

##### （手のひら、指先にエネルギーを通す練習）

椅子にゆったりと腰掛けます（背もたれがある椅子なら、背もたれに上体をあずけて良い）。全身の力を抜き、軽く目と口を閉じます。

お腹の前で、自然に両手の平を向き合わせて構えます。

このとき両手が近づきすぎて触れてもいけませんし、離れすぎてもいけません。両手で、ソフトボールより少し大きいぐらいの「見えないボール」を軽く支えているイメージを持って下さい。

指はピンと伸ばすのではなく、ギュッと曲げるのでもありません。また指の開き具合も、大きくパーの様に開いてもいけませんし、ピタッと閉じてもいけません。手の平や指は、あくまでも自然な感じで、丸みを帯びている感じにして下さい。

「見えないボール」を構えた両手を、宙に浮かしているのがしんどければ、その手を両方のふとももの上に置いていたのでもかまいません。

鼻から静かに少しずつゆっくりと（可能な限り細く長く）息を吸うとともに、手を当ている下腹部が膨らんでくるのを感じ取ります（息を吸うとともに胸を大きく膨らましてしまわないように注意して下さい）。そして、この下腹部が膨らむ動きに合わせて、お腹の前にある、両手の平でつくった「見えないボール」も少し膨らんでいくイメージを持って下さい（そのイメージに合わせて、両手の平の距離もわずかに離れます）。

引き続き鼻から静かに少しずつゆっくりと（可能な限り細く長く）息を吐き、このとき「見えないボール」が元の大きさにしぼんでいくイメージをもちます（両手の距離も元に戻るため少し近づきます）。

この要領を覚えたら、この動作を繰り返す中で、少しずつ手の平や指先に流れるエネルギー感じ取る練習をしていきましょう。

息を吸い、両手で支えている「見えないボール」が膨らむイメージを持つときに、両肩～両腕～両肘～両手首～両手の平～両手の指先の順番に何らかのエネルギーが満ちてくるイメージを持って下さい。イメージを持つといっても、初めての方にはピンと来ないと思いますが、要は、息を吸うとともに、自分の両肩～両腕～両肘～両手首～両手の平～両手の指先を順々に意識してもらうだけで結構です。

次に、息を吐く訳ですが、両肩から腕全体に蓄積されたエネルギーの全てが、息を吐くにつれて手の平と指先に向かって集中的に流れて行くイメージを持って下さい。

これを一定時間（できれば3～5分以上）繰り返して下さい。慣れてくると腕や手の平、手先にいろいろな感覚が生じてきます。例えば...

- ・自分の手の平や指先がじんじんしたり、ピリピリして来る...
- ・自分の手の平や指先が、ひんやりしたり、逆に熱くなり灼熱感を感じたりする...

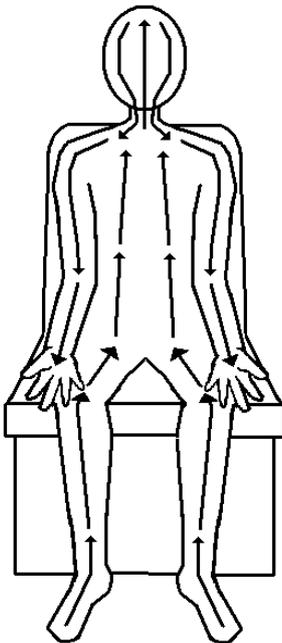
などです。これらは、あなた自身が意識と呼吸で導き出した何らかのエネルギーの流れと考えられていますが、これらの感覚の有無にかかわらず。手順通りに鼻で行う腹式呼吸の練習を入念に行ってください。

この腹式呼吸の練習も、血圧や、心拍数の安定化、体温の上昇、自律神経野バランスの回復など、様々な効果がありますので、自分自身の健康管理にも大変役立ちます。可能な限り頻繁に行いましょう。

3) 腹式呼吸とともに、意識でエネルギーの流れをコントロールし、そのエネルギーを体全体に通してみる。

さて、次の段階では、さらに自分の体の広範囲にわたって、自由自在にエネルギーを流す練習をします。

(下のイラストを参考に、次の要領で行っていきましょう！)



これまで学んできた要領で息を吸いますが、このとき吸気とともに、イラストの中の矢印のとおり、両足裏～両方のすねの順番に、エネルギーが流れて行くことをイメージします（最初はかなりゆっくりと、それぞれの部位を順番に意識して行ってもらうだけで構いません）。

次に息を吐くとともに、顔（頭部）まで流れてきたエネルギーがイラストの中の矢印のとおり、両肩～両腕～両肘～両手首～両手の平～両手の指先の順番に、エネルギーが流れて行くことをイメージします（最初はかなりゆっくりと、それぞれの部位を順番に意識して行ってもらうだけで構いません）。

これを一定時間（できれば3～5分以上）繰り返して下さい。慣れてくると、全身の各所のエネルギーが通過する部位に、いろいろな感覚が生じてきます。

例えば...

- ・エネルギーの通過する部位が、じんじんしたり、ピリピリして来る...
- ・エネルギーの通過する部位が、ひんやりしたり、逆に熱くなり灼熱感を感じたりする...

などです。これも、前述のとおり、あなた自身が意識と呼吸で導き出した何らかのエネルギーの流れに伴い発生する現象と考えられますが、これらの感覚の有無にかかわらず。手順通りに鼻で行う腹式呼吸の練習を入念に行ってください。

この腹式呼吸の練習も、これまでと同じく、血圧や、心拍数の安定化、体温の上昇、自律神経野バランスの回復など、様々な効果がりますので、自分自身の健康管理にも大変役立ちます。可能な限り頻繁に行いましょう。

## 2. 実際に「エネルギー療法」を行う。

### (1) 「エネルギー療法」を行うときの姿勢

#### 1) 「エネルギー療法」を受ける方の姿勢

特に制限はなく、寝た状態でも、椅子に座った状態でもかまいませんので、その方が1番楽な姿勢をとってもらって下さい。

#### 2) 「エネルギー療法」を施術する方の姿勢

当然のことながら、相手の方の体勢に合わせなければなりませんので、施術を受ける方の状態に応じて、立った姿勢や座った姿勢など、最も適した姿勢を選択して下さい。

#### 3) 施術部位への手の触れ方、置き方

##### 触れ方

相手の方の不調を訴えている部位に、手の平もしくは指先をそっと自然に置きます。このとき決して相手の方の体を強く圧迫しないで下さい。イメージ的には5g程度の超ソフトなタッチを心がけて下さい(A4の用紙1枚が、ちょうど5g程度の重さです)。

##### 手の置き方

- ・例外もありますが、基本的には両手で触れることを基本として下さい。
- ・その場合、可能であれば、患部を前後、もしくは左右からサンドイッチする形で触れることが出来れば理想的です。例えば患部が膝なら、両手で膝の前後、もしくは左右をそっと挟むように触れます。部位的にそれが難しい場合は両方の手の平を並べるようにそっと触れます。
- ・限局した非常に小さな部位に施術する場合は、人差し指や、中指などの指先でそっと触れて下さい。

#### 4) エネルギーの流し方

手を相手の方の不調を訴えている部位にそっと触れた状態で、あなた自身は十分に体全体の力を抜き、リラックスします。

目は閉じておいた方が、雑念が入らず、やりやすいかも知れません。

口を軽く閉じ、鼻からゆっくりと、細く、長く、静かに息を吸い込みます。このとき、息を吸い込むにつれて、自分の足裏～脚～腰～背中～首～顔(頭部)～頭のとっぺんの順番に何らかのエネルギーが流れていくイメージを持って下さい。難しければ、その部位を順番に意識していただくだけで構いません。また、足裏など、意識しにくい部分があれば、当面の間は、自分が意識しやすい部分から意識していただいたのでけっこうです(腰からでも、肩からでもかまいません)。

引続き、口を軽く閉じたまま、鼻からゆっくりと、細く、静かに、そして可能な限り長く、息を吐き出しますが、このとき、息を吐くにつれて、頭のとっぺんまで上がっていたエネルギーが自分の顔(頭部)～首～両肩～両腕～両手の平～指先の順番に流れて行き、そのエネルギーがそのまま相手の方の体の中に流れていくイメージを持ち続けて下さい。これを5分でも10分でも可能な限りひたすら繰り返します。

口を軽く閉じたまま、鼻からゆっくりと、細く、静かに、息を吐き出し、相手の方にエネルギーを送っているとき、熟練してくると、自分の手の平や指先に次の様な感覚が起こって来ることがあります。

- ・自分の手の平や指先がじんじんしたり、ピリピリして来る...
- ・自分の手の平や指先が、ひんやりしたり、逆に熱くなり灼熱感を感じたりする...
- ・自分の手が、相手の方の体に吸い込まれそうな気がする...

等など、これ以外にも、人によって、またケースによって様々な感覚を感じ取れることがあります。また、熟練者ばかりではなく、初心者の方でも、感受性の高い方の場合、この様な感覚を感じ取れる場合があります。この現象は、相手の方との間の何らかのエネルギーの交流に伴って起こるものの様ですが、この様な感覚が感じられても、感じられなくても、その効果に違いが出て来る訳ではありませんので、気にせず行って下さい。

この項でご説明した、エネルギーの流し方のコツは、あくまでも一例です。皆さん自身が経験を積まれる中で、ご自分なりのコツを体得できた場合には、このテキストの方法にこだわる必要はありませんので、ご自分に合った方法で行っていただいたのでけっこうです。

### 5) エネルギーを流す時間

エネルギーを流す時間は、長ければ長いほど良いのですが、最低でも一部位に1分間、できれば2～3分ぐらいは行いたいものです(必要な場合には一部位につき10分以上行うこともあります)。

## 3. エネルギー療法の施術のポイント(施術部位の考え方等)

実際の施術の手順については、症状の出ている部位いきなり施術しても、もちろん一定の効果はあります。しかし、より効果的な施術を行うためには、全身の免疫器官の働きを活発にさせる処置を行った上で、その後に患部の処置を行う方が、更に効果的です。

以下に、その一例をご紹介します。

### (1) 相手の方に椅子に座ってもらう場合

相手の方に椅子に座ったもらった状態で行う場合は、相手の方の左右のどちらかに立ちます。ここでは相手の方の左側に立った場合の例をご説明いたします。

左手を相手の方の「おでこ」に、そして右手をその真裏の「後頭部」にそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

次に、左手を相手の方の「のど」に、そして右手をその真裏の「くびすじ」にそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

次に、左手を相手の方の「胸元」に、そして右手をその真裏の「背中(肩甲骨の間あたり)」にそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

次に、左手を相手の方の「みぞおち」に、そして右手をその真裏の「背中」にそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

次に、左手を相手の方の「お腹(おへそより上の部分)」に、そして右手をその真裏の「背中」にそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

次に、左手を相手の方の「お腹(おへそより下の部分)」に、そして右手をその真裏の「腰」にそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

次に、左手を相手の方の「下腹部(さらに恥骨の近くまで左手を下げる)」に、そして右手をその真裏の「仙骨」のあたりにそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

最後に最も不調を訴えている部位に1～3分ほどエネルギーを送ります。手の置き方は両手を添えても良いし、可能な部位なら、前後や左右から両手で挟むようにしても良い。

## (2) 相手の方が寝た状態の場合

相手の方が寝た状態で行う場合は、仰向けになった相手の方の左右どちらかに自分が座り、「おでこ」「のど」「胸元」「みぞおち」「お腹(おへそより上の部分)」「お腹(おへそより下の部分)」「下腹部(さらに恥骨の近くまで左手を下げる)」に順番に両手を当て、1～3分ほどエネルギーを送ります。

頭部や顔面を行う場合は、相手の方の左右どちらかに座るよりも、相手の方の頭側に座った方がやりやすいかも知れません。

次に相手の方のうつ伏せになってもらい、うつ伏せになった相手の方の左右どちらかに自分が座り、「後頭部」「くびすじ」「両肩」「肩甲骨のあたり」「背中(肩甲骨の下のあたり)」「腰」「仙骨」のあたりにそっと触れます。この状態で1～3分ほどエネルギーを送ります。

最後に最も不調を訴えている部位に1～3分ほどエネルギーを送ります。手の置き方は両手を添えても良いし、可能な部位なら、前後や左右から両手で挟むようにしても良い。

## おわりに...

### 最後までお読みいただき、どうも有り難うございました！

この度は『大切な人の健康は自分達の手で守る...誰でもできる超かんたん手技療法講座』をご購入いただきまして誠にありがとうございました。見た事も、聞いた事もないこの様なテーマの講座に思い切ってお申込みいただき、最後まで学習していただきましたことに、改めて心より感謝とお礼を申し上げます。きっと、皆様方それぞれに、人には言えない深刻なお悩みを抱え、一縷の望みをかける様な思いで受講された方もおられたかもしれません。

私自身がそうでした。身内を助けたい一心で、周囲にあきれられながらも、必死で解決策を求め、もがき苦しみ、ずいぶんと遠回りや、無駄なこともしてしまいました。この『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』にたどり着いた後も、やればやるほど、まるで“逆努力の法則”がはたらいっているかのごとく、どんどん深刻な事態に陥る時期も何度もありましたが、悪あがきでもかまわないと割り切り、とにかく努力し続けました。そんな何年かでしたが、ふと気がついてみれば、生活環境も含めたいろいろな面が徐々に改善されていました。まだまだ完全ではないにしても、当初自分が思い描いていた通りの現実がだんだんと整い、明るい材料がたくさん集まってきました。これからも皆さんに負けないように頑張っていきたいと思っています。

さて、一通り学ばれた今の感想はいかがですか...!? 私自身も文章を通してお伝えできる範囲のことは、全力ですべて皆様にお伝えしたつもりです。

しかし、皆様にとってみれば、初めての内容である上に、現時点では、何か消化不良の様な、或いは今ひとつ自信が持てない様な、そして、人によっては「いつから、誰に対してどうアプローチしていけばいいの...? 」という様なお気持ちになられているかも知れません。

私自身もまだまだ駆け出しではありますが、今よりも、もっと超ビギナーの頃は全く同じ状況でした。しかし、身内のケア以外の仕事の面においても、只々、「自分は高確率で人を治せる、人の痛みをとれる正しい治療技術を学んだんだ...絶対にこれで人を治すんだ...! 」と言う思いだけで、とにかく猛烈な勢いで、手当たり次第に体調不良の方を見つけては、一件でも多くの治療実績を残すことを集中的に行う何年かを過ごしました。

当然、うまく行かないケースもたくさんありました。幸い『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』は、非常に安全な治療法ですので、当然事故を起こす様なことなどは一切ありませんでしたが(当然のことですよね...), 思う様に効果が出ないことも度々あり、悪戦苦闘した時期が確かにありました(もちろん今もそうです)。

しかし、迷ったら常に基本に戻り、学んだ技術をもう一度正確に見直すこと、さらに自分で関連知識を学び深めて行き、それを実際の治療にフィードバックさせることを忍耐強く繰り返すことによって、更に理解が深まって来ると、外見上は今までと全く同じ治療法を行っているのに、治療の成功率が少しずつ上がってきたのです(現在では70~80%以上の方に効果を実感していただいています)。

どんなに素晴らしい技術であっても、使わなければどんどん忘れてしまいます。実践を通じてのみ、はじめて本当に自分のものになります。皆様方も、ぜひ「素晴らしい治療技術を学んだんだ! 」と言うことを改めてご自身の中で認識していただき、スキルアップの意味も含めて、どうぞ身近な方にどんどん『頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)』を体験させてあげてください。そして、少しでも多くの方を助けてあげてください。

そして、さらに、今回ご紹介できなかった『頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）』の他のテクニックも学びたいと思われることがありましたら、距離的に可能であるのならば、ぜひ私のところまで、直接学びに来て下さい。大歓迎いたします（詳しいご案内はこの後の42ページをご覧ください）！

それと、あと1つ大変厚かましいお願いなのですが、私自身の今後の活動方針として、この『頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）』CSTという治療法を、少しでも多くの方々に広めてまいりたいと考えております。もしよろしければ、お知り合いの方で興味をお持ちの方や、難病のご家族をお持ちの方など、様々な事情により、人を治してあげなければならない必要性に迫られている方々がおられましたら、ぜひこの講座を御紹介下さい！

ご承知の様に、この『頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）』と言う治療法は、一般の方が家庭療法として取り組むことで、かなりの難病でも、その症状を改善、緩和、もしくは安定させることの出来る可能性の非常に高い治療法です。

この治療法を一人でも多くの方に知っていただくことができれば、その分だけ救われる方が一人多くなります！ 『一家に一人クレニオ・セイクラル・セラピスト！』を目標に普及活動に頑張りたいと考えています。

皆様方の、今後のヒーラーとしてのご活躍と、一人でも多くの方々が皆様のお力で救われることを心より願っております。

手技療法 健悠館  
渡部靖彦

## クレニオ・セイクラル・セラピー (超初級編・レベルアップ編) 受講案内!

### 1. 日時

完全予約制で、極力学ばれる方のご都合の良い時間に勉強会、練習会が行えるように調整いたします。

### 2. 期間

特に定めてはおりませんが、各コース共に、1セッション60～90分程度で3～5回ぐらい通っていただくようになります。

### 3. コース内容と料金

『クレニオ・セイクラル・セラピー-(CST)』セミナー受講料	
超入門コース	¥40,000-
レベルアップコース	¥60,000-
超入門コース～レベルアップコース を同時にお申込みの場合	¥100,000-

割高に思われるかもしれませんが、安全で確実な技術です。一度覚えてしまえば一生の財産になります。この技術の対象となる慢性的な症状でお悩みの方がご家族におられる場合など、長期にわたって治療院に通われることと比較すると、経費的にも相当な節約になります。また何よりも、家族である自分自身が治療してあげられることが何物にも変えがたい喜びになることと思います。もちろん講習会終了後のフォローに関しては無料です!

1) 『超入門コース』では、「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」...「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」の中核となる以下の基本技術を習得します。

C-V4(静止点誘導)

前頭骨リフト

頭頂骨リフト

2) 『レベルアップコース』では、『超入門コース』でご紹介できなかった「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」...「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」の全てと「エネルギー療法」の技術を習得します。

### 4. 期待できる効果の程度について

人間の体のことですので、なにごとも、もちろん100%の保証はできません。しかし、別冊の小冊子「お客様の喜びの声」にも書かれてあったケース以外にも、この「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」は、

- ・更年期障害全般   ・慢性的な疼痛   ・内臓の不調   ・めまい   ・ふらつき
- ・頭痛   ・全身疲労や倦怠感   ・風邪やインフルエンザの際の解熱の促進
- ・各種感染症の際の治療の過程の促進...等

をはじめ、これ以外にも、現代医学では決め手がないとされているいわゆる難病の症状の軽減、コン

トロールにかなりの確率で高い効果を発揮します。

特に、頑固な症状をお持ちの方などの場合、そのお悩みを100%クリアカットできなかったとしても、その苦痛の度合いをかなり軽減させ、日常生活のクオリティを大きく向上させることのできる可能性がかなり高い療法なのです。お迷いの方は、試しにぜひ一度、この療法を受けに来て下さい。割引価格で施術いたします。

...もちろん、その方の身体状況によっては、頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）と他の療法との併用が必要となる場合、また、頭蓋仙骨療法（クレニオ・セイクラル・セラピー）よりも、他の治療の方がふさわしい場合もありますので、予めご了承下さい。

## 5. その他

この講習会に参加することによって、何らかの公的な資格、ライセンスが取得できることはありませんので、予めご了承下さい。

## 6. 担当

### 手技療法健悠館 渡部靖彦

プロフィール

昭和37年6月2日生まれ

手技療法健悠館代表

昭和60年大阪体育大学体育学部体育学科

(社会体育)卒業

NSCA 公認 パーソナルトレーナー(CPT)

東洋オステパシ協会認定 オステパシ療法士(Os.T.)

春日オステパシ医学研究所認定 筋ケア施療士



こんな顔をしています...

たぶん似ていると思います....

## 7. お問い合わせ・お申し込みは

わたなべやすひこ

手技療法 健悠館 渡部靖彦

愛媛県今治市桜井4丁目2番23号

[kenyuu.hiko@hi.enjoy.ne.jp](mailto:kenyuu.hiko@hi.enjoy.ne.jp)

までどうぞ!

ハンド・セラピー(手技療法)は素晴らしい!

お客様からいただいた...

『よろこびの声』特集!



---

手技療法 **健悠館**

神経筋療法  
オステオパシー療法  
PNF療法

---

# はじめまして！

## 『手技療法 健悠館』の渡部と申します！！

この度は、

『大切な人の健康は自分達の手で守る...誰でもできる・超かんたん手技療法講座』

へのお申込み、誠に有難うございます。私は手技療法『健悠館』の渡部靖彦と申します。平成2年より、スポーツ選手や一般の方々の、筋肉に起因する様々な身体のトラブルや慢性疾患の改善、解消の為に、マンツーマン形式でのケアや運動指導を行っている者です。今回ご縁あってお知り合いになった皆様方に、健悠館の活動内容と、その活動趣旨をご理解いただきやすくする為に、僭越ながら私自身のプロフィールも合わせて簡単にご紹介させていただきます。

### 健悠館トレーナー 渡部靖彦

プロフィール

昭和37年6月2日生まれ

手技療法健悠館代表

昭和60年大阪体育大学体育学部体育学科（社会体育）卒業

NSCA 公認 パーソナルトレーナー(CPT)

東洋オシメシ協会認定 オシメシ療法士(Os.T.)

春日オシメシ医学研究所認定 筋ケア施療士

地元の公立高校の野球部でも専属トレーナーをやっています。



こんな顔をしています...

たぶん似ていると思います...

...そもそもはパーソナルトレーナーと言う仕事をしておりまして、スポーツ選手のコンディション管理や一般の方々の生活習慣病の予防、改善の為に、ライフスタイルに合わせた個別のトレーニング指導を行っていました。

スポーツ選手を対象とした主な活動としては、平成2年より、地元の公立高校野球部の専属トレーナーとして仕事をさせていただいており、年間を通じて、グラウンドで毎日、選手のスポーツ障害のケアやケガの予防の為に処置を行うと共に、選手たちの体力強化の為にトレーニングプランの企画立案と、その指導、管理等を行っています。

それ以外の時間は、様々な症状でお困りの一般の方々のケアを、お客様のご自宅まで訪問して、あるいは、私の自宅までお越しいただくなどして行なっています。

ここ数年は、これらの活動を、掘り下げて行けば行くほどに、スポーツ選手にしても、一般の方にしても、まず先に、今抱えている様々な筋肉の不調や、痛みの問題を解決しなければ、一般的なトレーニングを主体とした健康管理の段階には入って行けない状態にある方々に、なぜか多く接するようになり、現在では運動指導そのものよりも、なかなか根治に至りにくい、筋肉の不調に起因する様々な痛みの問題に、トレーナーとしての立場から取り組む事の方が多くなっています。

それと同時に、いわゆる難病と言われるものと直面しつつ、生活をされている方々のケアをさせていただく機会も多くなり、私のベースであるハンドセラピー（手技療法）を通じて、これらの方々の生活のクオリティを高めさせていただくことも、新たなテーマの一つとしてとらえ、活動しています。

そして、これらの長期に亘る継続的なケアが必要な方の、ご家族の皆さんの、時間的、経費的なご負担を少しでも軽減させる為の一つの対策として、ご家族の方ご自身の手で、様々な症状でお困りの方のケアをご自宅で行なっていただける様にする為に、希望される方には、家庭療法として安全に取り組める、優れたハンドセラピー（手技療法）の講習会も積極的行なっています。

## 80%以上の方がその効果を実感しました！！

『手技療法 健悠館』の『超ソフトなハンド・セラピー（手技療法）』は、治療を継続された方の80%以上の方々が、「肩こり、腰痛、膝痛などのいろいろな症状が軽減、改善された！」という効果を実感しています！！

『手技療法 健悠館』の『超ソフトなハンド・セラピー（手技療法）』が、なぜ80%以上の方からご支持いただいているのか...？

### それには理由があります！！

一般にはまだほとんど知られていない、『オステオパシー療法』や『神経筋整合手技法』など、医学的根拠と実績に裏付けられた安全で効果的な手技療法しか行っていないからです！！



『オステオパシー療法』は欧米では古くからドクターが行っている信頼性の高い手技療法です！しかし、なぜか日本国内では、まだあまり知られていません...。オステオパシー療法ならではの、体に優しいソフトな手技で、皆様方の症状の改善、緩和に努めます！

『神経筋整合手技法』も、オステオパシー療法と同じく、まだ国内ではほとんど知られておらず、皆様には馴染みのない手技療法ですが、その、筋肉の代謝力を急速に向上させる優れた効果は、既に、平成5年日本内科学会近畿地方会で正式に立証されており、痛みやしびれなど様々な症状に幅広く対応することができます！



### 次の様な症状をお持ちの80%以上の方々にご満足いただいております！

足関節捻挫（急性・慢性）／変形性膝関節症／半月板損傷による膝痛／柵障害／オズグット・シュラッター氏症／  
鷲足炎／腸腰部周辺の痛み／大腿四頭筋・ハムストリングス・内転筋・腓腹筋の肉離れ／変形性股関節症／腰椎椎間板ヘルニア／腰椎分離症／坐骨神経痛／腰痛症（急性、慢性）／頸部症候群（頸肩痛を伴う肩こり）／頸椎椎間板ヘルニア／癒着性関節包炎／肩関節硬縮症／胸郭出口・手根管症候群／斜角筋症候群／野球肘／テニス肘／腱鞘炎・弾発指／リウマチによる炎症性の痛み／パーキンソン病の諸症状／自律神経失調／アトピー性皮膚炎／

...等でお悩みの方

### ご利用いただいたお客様から、続々と喜びの声が届いています...！

健悠館で実際に治療を受けられた方々から...そして、ご家族の健康管理のために健悠館で治療法を学ばれた方々から、続々と「喜びの声」が届けられています。

以下に、そのほんの一例をご紹介します。

# 目次

## 『手技療法 健悠館』での施術例

### 1 . 一般傷病編 (一般の方々の、慢性的な痛みや、ケガによる痛みへの対応)

- 1) 変形性股関節症の痛みが、かなり和らぎました！・・・49ページ  
...40才代女性 変形性股関節症 (左側が末期、右側が初期) ...神経筋整合手技法で対応
- 2) 中学3年生の女の子も、頑張って腰椎椎間板ヘルニアを克服！・・・49ページ  
...中学3年生 (女子) 第4～第5腰椎の間の椎間板ヘルニア  
...神経筋整合手技法、オステオパシー療法、PNF療法で対応
- 3) 転落事故による脚の痛みが速やかに解消されました！・・・50ページ  
...40才代男性 筋肉内血腫...神経筋整合手技法で対応
- 4) 解熱効果も抜群！ 高熱が短時間で下がりました！！・・・51ページ  
...オステオパシー療法 (頭蓋仙骨療法・C-V4) で対応

### 2 . スポーツ障害編 (スポーツ選手に対する取り組み)

- 1) 高校野球の選手「三角線維軟骨複合体損傷 (TFCC) ?」・・・53ページ  
...神経筋整合手技法・交差関節法で対応
- 2) 高校野球の投手「左肘の剥離骨折を克服し開幕戦に間に合う！」...54ページ  
...神経筋整合手技法・PNF療法で対応

### 3 . チャレンジ編

- 1) リウマチの痛みでお悩みの方も、普段の生活がうんと楽になりました！...56ページ  
...60才代女性 リウマチによる炎症性の痛み  
...神経筋整合手技法、オステオパシー療法 (頭蓋仙骨療法) で対応
- 2) 60才代男性 パーキンソン病・・・57ページ  
...オステオパシー療法 (頭蓋仙骨療法・10ステッププロトコル) で対応

### 4 . 『健悠館』で実際にハンドセラピーの講習を受けた皆様方の体験談！

- 1) 習ったばかりの自分がすごい効果を出せたことにビックリ！・・・60ページ
- 2) 家族の急なケガや、体調不良の改善にとっても役立ちました！・・・61ページ
- 3) 大切な人のことを思う心が素晴らしい結果を呼び寄せました！・・・62ページ

## 1 . 一般傷病編 (一般の方々の、慢性的な痛みや、ケガによる痛みへの対応)

それでは先ず最初に、『健悠館』で『オステオパシー療法』や『神経筋整合手技法』の施術を受けられた方々の実際例からどうぞ！

## 1) 変形性股関節症の痛みが、かなり和らぎました！

... 40才代女性 変形性股関節症（左側が末期、右側が初期）

... 神経筋整合手技法で対応

「残された手段は手術により人工股関節を埋め込むしかないか...？」というところまで症状が進行しておりましたが、「人工股関節の耐用年数から考えて、年齢的にまだ早い...」と言う事もあり、ご本人の判断で、運動療法（保存療法）を選ばれました。

初回の施術時には変形初期の右側で「けんけん」をするような要領でなければ歩けない状態でした。フロアーにあお向けになってもらう為に座ろうとする際も、まず自分の上腕部で脇を固め、上半身に衝撃を受けないようにした上で、「ドスン！」と横向きに肩から床に倒れ込んでからでないと座位の姿勢へ移行できない様な状態でスタートしましたが、患部周辺の可動制限もさることながら、座薬に頼らなければ眠れないほどの「切実な痛みの問題」を抱えていらっしゃいました。

まずは、この「切実な痛みの問題」を一番のポイントとしてとらえ、神経筋整合手技法の中の「神経筋代謝法」及び「神経筋連絡促進手技法」で対応した結果、終了直後に今までになく楽に立ち上がり、歩くことが出来た事でご本人も大変喜んでおられ、「けんけん歩き」の様な状態も、その時点でかなり軽減され、数日内には、痛み止めの座薬も必要なくなりました。

とは言え関節の変形が末期を迎えている訳ですから常日頃からの患部周辺の筋肉の手入れと、筋力強化運動は一生続けていかなければなりません。現在（本資料作成の時点で...）80回目の施術を迎えるところですが、まだまだ少し間隔が開くと、施術開始前の最も症状の強かった頃の痛みのレベルを100%としたときの70～80%レベルにまで痛みがぶり返してきます。しかし、その時に神経筋整合手技法を行うと、一気に痛みのレベルが30～40%程度まで低下し、その効果が大体翌日一杯ぐらいまで持続し、日常の動作が大変楽になるようです。関節可動域に関してもかなりの改善がみられ、プールでの水中歩行の効果も相まって、筋力的にもかなり強くなり、調子の良い日は、無意識の内に小走りをしてしまうぐらいの回復ぶりです。

## 2) 中学3年生の女の子も、頑張って腰椎椎間板ヘルニアを克服！

中学3年生（女子）第4～第5腰椎の間の椎間板ヘルニア

... 神経筋整合手技法、オステオパシー療法、PNF療法で対応

施術開始から現在4ヶ月目に入ります。病院のリハビリでは一向に改善の兆しが見られず悪化する一方で、主治医から入院するかどうかの判断を迫られた為、お母さんの判断で入院を断り、私の所での手技療法に踏み切りました。

施術初回時には中学3年生であるにもかかわらず、腰が曲がり、歩くのもままならない状態で、手技の施術の為に仰向けに寝ることさえ困難な状態でした。変形のマットでどうにかこうにか寝かせることが出来ても、左脚をわずかに持ち挙げただけで、腿の裏から腰部にかけて強い痛みを訴えるような状態で、手技を行うこともままなりません。痛み止めも常用しているとので、その副作用の為に、胃の痛みも同時に訴えていました。

取りあえず神経筋整合手技法の中の、「神経筋筋代謝法」及び「神経筋連絡促進手技法」で対応しましたが、この時点ではこれと言った反応は見られなかったものの、2回目以降からは、ある程度楽に仰向けの姿勢で寝られる程度にはなっていました。

ところがこの方の場合、症状が重いだけに、それ以降が大変で、若干左脚の挙がる角度が改善されたものの、何度手技を施してもまったく変化が見られません。「これは持久戦かな...?」と困惑気味であの手この手で施術を継続してきたところ、3ヶ月目にして、徐々に拘縮していた股関節や腰部周辺の筋肉が弛緩して来た為か、股関節の可動域がかなり改善され、仰向けの状態から少し持ち挙げただけでも痛みや痺れを訴えていた左脚を90度ぐらいまで持ち上げてほとんど痛みを訴えることがなくなりました。

今後も引き続き施術の継続が必要なところですが、これまでずっと見学していた体育の授業には参加できる程度にまで回復してきています(その後病院には一切行っていません)。

### 3) 転落事故による脚の痛みが速やかに解消されました“

#### 40才代男性 筋肉内血腫...神経筋整合手技法で対応

15メートル程度の山の斜面を滑り落ちながら転落する事故に遭い、全身(特に腰部、脚部)を強打。幸い大事には至らず、病院での精密検査の結果でも、骨格系には異常は診られませんでした。が、腰部の打撲痛にしばらく悩まされていました。やがて、腰部の痛みがとれるにつれ、仕事(鋳物等の製造業)にも復帰しましたが、徐々に右の大腿部全域にわたる痛みが強くなり、膝関節を曲げられる範囲も殆ど失われる状態となった為、再診を受けた結果、筋肉内の血腫が認められました。

その後、通院を繰り返していましたが、治療内容は湿布薬と、痛み止めの注射のみで症状は一向に改善されず、車の運転にも支障を来す局面が出始めて来た頃、口コミでたずねて来られました。

初回の施術の時点では、歩行困難とまでは行かないものの、右膝関節の動きの幅は、血腫の為殆どゼロに近い状態で、触診及び可動域検査の結果、目標を次の様に設定しました。

- a. 筋肉の局所的な代謝を急速に向上させることにより、「血腫の代謝による自然消失」に要する期間を短縮し、右膝関節の動きの幅を回復させる。
- b. 合わせて、ケガによって一時的にくずれている、神経と筋肉の強調関係を取り戻し、右下肢全域の力が出やすい状態を取り戻す。これにより、仮に当面大幅な右膝関節の動きの幅の改善がみられなかった場合でも、ご本人の感じる「歩きやすさ」「力が出やすさ」のレベルだけは、大幅に向上させておく。

上記の2つの方面からのアプローチを考え、神経筋整合法の中の「神経筋・筋代謝法」及び「神経筋連絡促進手技法」で関連筋群を急速に賦活させることを試みました。

その結果、手技の施術の半ば頃から、明らかな膝関節の動きの幅の増大がみられ始め、最終的にはうつ伏せの状態、90度近くまで膝関節を曲げることが可能になりましたが、初回ということもありましたので、リバウンドの問題を考慮し、念の為に深追いは控えました。

その結果、終了後のご本人の感想としては、「曲がりにくさは残るものの、とにかく歩きやすく

なった！」と言うことで大変喜んでおられました。その後一週間ぐらい経って連絡がありましたが、「この一回の施術をきっかけに、今では殆ど気にならないくらいになっている・・・！」との事でした。

#### 4) 解熱効果も抜群！ 高熱が短時間で下がりました！！

...オステオパシー療法（頭蓋仙骨療法・C - V 4）で対応

私が専属トレーナーとして仕事をさせていただいている、市内の公立高校野球部が、平成18年3月に、センバツ高校野球大会で初めての甲子園出場を果たした際、その期間中は、私もスタッフとして帯同し、監督や部長、ナインと全ての行動を共にしました。

めでたく緒戦を突破し、その際、翌日に2回戦を控えた晩に、一緒に帯同していた先生のお1人が風邪の為発熱し、翌朝になってもまだ熱が下がらず、39度もあり、食事も出来ない状態になってしまいました。それでも、午後2時半からの試合を「どうしてもアルプススタンドで応援したい...」とのことでしたので、頭蓋仙骨療法のC - V 4と言う処置を行いました。

...この処置の原理につきましては、本講座のテキストに詳しく解説してありますので、そちらをご覧ください。

このC - V 4と言う処置をしばらく続けておきますと、その先生が「あ～え～っ...熱が下がっていくのがわかる...何これ！」と言い出し、20分ほどの間にみるみる顔色が良くなり、あっという間に平熱にまで下がりました。終わったとたんに「腹が減った！」と言い出し、朝食をしっかり取った後、全く普通に、元気にその日のアルプススタンドでの2回戦の応援に参加できました。顕著に効果が現れる場合には、この様な形で、急速に熱が下がることも多々あります。

## 2 . スポーツ障害編 (スポーツ選手に対する取り組み)

## 1) 高校野球の選手「三角線維軟骨複合体損傷(TFCC)?」

...神経筋整手法・交差関節法で対応

私が平成2年より専属トレーナーとして活動させていただいている、市内公立高校野球部に所属する18才の男子高校生の例です。バッティングの練習中に徐々に左手首に強い痛みを感じるようになり、とうとうバットを強く握ることも振ることも出来なくなりました。

スポーツドクターの診察によると、左手首の軟骨の障害で、「きちんと治すなら手術した方が良いかも知れない...」との判断をいただいたそうです。選手自身の私への説明が曖昧であった為、具体的な傷病名を把握することが出来なかったため、あくまでも推測の域を出ませんが、スポーツドクターが手術の必要性を示唆したことや、本人の主訴などから、「三角線維軟骨複合体損傷(TFCC)」である可能性が考えられました。この「三角線維軟骨複合体損傷(TFCC)」と言う障害は尺骨という前腕部の小指側の骨と、手首の手根骨という骨との間にある軟骨の損傷で、右打者では左手、左打者では右手に起こりやすい障害です。過度な、誤った(技術的に)素振りだけでも起こるとも言われており、以前、プロ野球の岩村選手(宇和島東高校出身)がやはり右手のTFCC損傷を起こして手術をしています。また、ドクターの世界では、この軟骨の部位は血液循環の乏しいところで損傷したら保存的には治癒しにくいとの見方をされがちで、その為にスポーツドクターも手術の話をしたのではないかと思われました(...但し、私共トレーナーには、医師の様に診断を下す資格はありませんので、あくまでも推測の域を出ないことは言うまでもありません...)

実際、高校野球の選手達にも、このTFCC損傷と疑われるような症状の選手は多いと言われており、やはり手術はしたくないと言う選手がほとんどなので、テーピングでごまかしながら練習しているケースが多いというのが現状の様です(特に左投げ右打ちの選手が左手に、またその逆に右投げ左打ちの選手が右手にこの症状を訴える様になると、投打共に支障が出て来る為に注意が必要です...! )。

この選手も、やはりその当時県予選が開幕直前の時期であった上に、チームには欠かせない主力選手の一人であったため、監督の先生とも相談の上、「手技療法による徹底した筋肉のトリートメントによって、どこまで痛みを抑制し、運動耐性を高めることが出来るかやってみよう!」と言う事になり、バットは一切握らさず、それ以外の練習は通常どおり行わせ、徹底的に筋肉のトリートメントを行いました。

その結果、約15回の処置で痛みを完全に取り除くことができ、簡単なテーピングを併用するだけで、全く違和感無く全力でプレー出来るようになり、どうにか開幕戦に間に合いました。

スポーツドクターの所見では、実際に軟骨の損傷が確認されていたわけですが、軟骨と言う器官の損傷はあくまでも最終的な結果であると私自身は推測しています。そこに至るまでには、関節や軟骨を保護している周辺の筋肉が、ある程度の期間の内に、また本人の気付かない内に何段階もの機能低下を繰り返しており、その為に、最終的に筋肉からの正しい支持や保護を受けられなくなった軟骨組織に負担が集中し、損傷するに至ったのではないかと考えています。

この様に、軟骨組織に損傷が及ぶまでになった段階での筋肉の状態は、当然、正常な代謝力も適正なタイミングで働く神経と筋の協調も損なわれていることが考えられますし、神経、筋共に、常に相当な緊張を余儀なくされている...そして、これがまた、損傷した軟骨組織以外の大きな痛みの原因になっていることもあるのではないのだろうか...? と考えています。

従って、この例の様に、損傷を起こした軟骨の問題はさておき、それ以外の痛みの主要因である、筋機能の低下を徹底的に回復させるだけで、例え軟骨の損傷が残ったままでも、実際のプレーにはほとんど影響が出ない程度までに、早期に回復させる事が出来るのではないかと思います。

このケースは、この様な考え方の妥当性を、ある程度実証させてもらえた、貴重な例となったように思います。

## 2) 高校野球の投手「左肘の剥離骨折を克服し開幕戦に間に合う！」

...神経筋整合手技法・PNF療法で対応

同じく私が平成2年より専属トレーナーとして活動させていただいている、市内公立高校野球部に所属する高校野球部の選手(投手)の事例です。平成15年夏の甲子園の予選となる県大会の本番を控えた5月に、エースの剥離骨折が発覚し、出場が絶望視される事態になってしまいました。頼れるピッチャーは彼しかいないので、無謀ではあったのですが、選手本人、そして監督さんとも相談の結果、「ギプスが取れ次第、徹底した筋肉のトリートメントを集中的に行い、どこまで戻せるかやってみよう...!」と言う事になりました。ギプスが取れた時点での肘の伸展制限は、どうか3回の処置で完全に取り去ることが出来ましたので、少しでも早く投球練習を再開したいところだったのですが、ギプス固定の影響もあり、まだまだ筋肉そのものそこまでの運動耐性が戻っていないのは明らかです。そこで、神経筋整合手技法とPNF療法の併用で痛みを抑制しつつ、投球練習前後のウォームアップ、クールダウンまで、毎日マンツーマンで、すべて私が行き、極めて短期間で、どうにか全力投球を可能にすることが出来ました。この時は、決勝進出をかけた宇和島東戦まで勝ち上がりましたが、治療期間中の投げ込み量の不足が響いたためか、下半身のスタミナが先に切れてしまい、ベストピッチングが出来ない状態でベスト4進出にとどまるに終わりました。しかし、それまでの試合は、ほぼパーフェクトな状態を維持できたこと、そして、関節可動域の回復と除痛と言うことに限って言えば、いつも一緒に仕事をさせていただいているスポーツドクターの先生にも驚かれるぐらいの回復の速さだったので、この方面の領域は、常に現場にいる、我々トレーナーの最も重要な活動の一つであると考え、もっともっと踏み込んで研究されるべきだと思っています。

### 3 . チャレンジ編

## 1) リウマチの痛みでお悩みの方も、普段の生活がうんと楽になりました！

60才代女性 リウマチによる炎症性の痛み

...神経筋整合手技法、オステオパシー療法（頭蓋仙骨療法）で対応

10年以上のリウマチをお持ちです。初めて来られたときは、左肘が100度程度に曲がったまま固まり、むくんでいます。また、左手首にも変形とむくみがあり、反対側の右手は常に震え、痙攣していました。

以下は、治療内容とその経過です。

### 1回目...

CV-4（オステオパシー療法で用いる、脳脊髄液の循環リズムを整える手法です）からスタートしました。開始してから3～4分目ぐらいの時にその方が誰に言うでもなく小声で「ものすごく気持ちがいい～」という言葉をもらいました。15分で終了し、この後、左肘の治療に入りました。左肘に関しては、「神経筋整合手技法」で対応しました。

治療中、左肘へのケアを行うと、なぜか反対側の右手の痙攣が強くなります...それを横目に見ながらも更にソフトに続けました。

左肘のケアが進むにつれて、やがて右手の痙攣が、散発的に止まる状態が現れてきました。終了後ゆっくりと左腕を降ろすと、肘が10～15度程度伸びていました。しかし、長年腕が縮こまっていたものが、10分程度の処置の間に少しでも伸びてしまった訳ですから、そのこと自体がまたある意味ではストレスとなったのでしょうか、新たに可動域が広がった分、前腕部の重みで上腕部その物が引っ張られ、上腕二頭筋にピリピリとした痛みを訴えておられました。

### 2回目...

特に大きなリバウンドは出ていないとの事でした。ただ、初回の治療の後は、かつて無いほどの虚脱感と気だるさにおそわれ、全く動く気がせず、痛みも感じる間もない程に、昼も晩もほとんど眠りこける状態だったと、ご本人様と、いつも付き添いで来られる、ご家族の方が笑いながら言っておられました。

とりあえずこの日も全く同じ治療をし、全体的な量を少し上げました。

### 3回目...

ご本人様が明らかな効果を自覚されました。まず、痛みの為、食器洗いの際などは、いつも上腕部で腕を締め付けるように体幹部に固定した状態でないと前腕部、手指部を動かせなかったのが、2回目の治療終了後には、脇を開いて全く痛み無く食器洗いができるようになったと言う事です。夜間痛みもかなり軽減し、治療中に「本当にうれしい～」を連発していました。

また、ご本人様に敢えて確認は取りませんでしたが見る限りでは、右肘の痙攣も止まっておき、左肘の治療の際にも痙攣がおこることはありませんでした。治療終了後、明らかな左肘関節の伸展がみられ、その可動域は160度程度まで回復していました。

これ以降も、CV-4を中心に、眩暈やふらつきもあったので、頭蓋骨の調整を合わせて行いつつ、そして左肘も合わせて22回の治療を終えましたが、改めて、これまでの身体的な変

化や、症状の変化をまとめると、次の様になります。

左肘に関しては、長年100度ぐらいで固定されていた肘関節角度が、160度ぐらいの状態にはなっています。

それに伴い、痛みのためいつも肩をすくめ、わきを締め付けていたような姿勢が改善され、食器洗いの際も、わきを締め付けなくても、痛み無く食器をしっかりと持って洗える様になっています。

洗髪の際も手掌部で頭を擦るように洗っていたのが、指先をある程度しっかりと使って髪の毛を洗えるようになっています。

起き上がる際のふらつきが無くなり、全身の動きがかなりスピーディーに、スムーズになって来ています。

膝関節は全く触ってはいないのですが、CV-4の全身的作用によるものか、曲がりづかった膝が完全に曲がりだし、自然に正座が出来るようになっていられることにご本人様が後から気付きました（私自身も後から言われて気づき驚きました）。

1日2回飲んでいた痛み止めを、飲まなくても大丈夫な日が多くなってきました。飲んで1日1回です。

オステオパシー療法の世界では、この『頭蓋仙骨療法』がリウマチの諸症状の軽減、改善に効果的に作用するケースが多いことが知られています。

## 2) 60才代男性 パーキンソン病

...オステオパシー療法（頭蓋仙骨療法・10ステッププロトコル）で対応

ご家族の方から予約が入り、「主人が朝から動けないのでどうにかしてもらえないか...!？」との相談がありました。いろいろ状況を聞いてみても、電話での話では何かはっきりしない部分が多かったので、少し遠方の方ではあったのですが、その後すぐに車でご自宅の方にうかがい、ご家族の方にいろいろと話を聞いたのですが、「ぎっくり腰でもないし、どこかが痛いわけでもない...とにかく今朝から急に極端に起き上がりにくく、腕にも力が入らない...こんなことは初めてである...。」ということで、ご家族もなかなかはっきりとした説明をしてくれませんでした。

いろいろ話している内に、ご本人が辛うじてどうにかこうにか歩いて出てこられたので、私と奥様で、ご主人の両脇を抱えて車で私のところまでお連れしたのですが、どうにも判断材料が無さ過ぎるし、何か背景にありそうだったので、その辺りをよくお聞きしてみると、「3年程前からパーキンソン病なのです...。」とのことでした。それを聞いて私も「なるほど」と合点がいったので、オステオパシー療法のことを詳しく説明し、10ステッププロトコルと言うケアを受けていただきました。

翌朝、ご家族の方に様子を聞きに行くと、「昨日受けた後は1日本当に調子が良かったのですが、今朝になったらまた少し逆戻りした感じです。引続き治療をお願いします。今日は昨日のこともあったので、念の為病院に行っています...。」とのことでした。

その後、週2回程度のペースでケアを行ない5回目が終了しましたが、経過は非常に良好で、足取りは、たどたどしいながらも、以前のレベルにきちんと戻っており、マイペースで確実に歩

ける状態にまで戻っています。

オステオパシー療法の世界では、この『頭蓋仙骨療法』がパーキンソン病の諸症状の軽減、改善、安定化に効果のなるケースが多くあることが知られています。

**4 . 『健悠館』で実際にハンドセラピーの  
講習を受けた皆様方の体験談！**

それでは、ここからは、『健悠館』で実際にハンドセラピーの講習を受け、ご自分自身の力で、ご家族やお知り合いの方の健康管理に取り組まれている方々の体験談をご紹介します！

## 1) 習ったばかりの自分がすごい効果を出せたことにビックリ！

### ✉ 健悠館だよりVOL.11 (平成18年1月5日発行) より一部抜粋...

...前文略...『健悠館』では、「様々な痛みや症状で困っている人を助けてあげたい...自分自身もハンドセラピー(手技療法)の技術を身につけたい...家族の治療を人まかせにしないで自分自身で行いたい...!」と言う方々を対象に、「頭蓋仙骨療法(クレニオ・セイクラル・セラピー)」と言う治療法の中の、特に一般の方でも安全に取り組むことのできる「10ステップ・プロトコル(10段階の治療手順)」についての講習会を行っていますが、先日、すべての過程を終了された受講生のお一人であるT.Mさん(女性の方です)より、次の様な嬉しいメールをいただくことができました。

以下に、T.Mさんの了承のもとに、皆様にその全文をご紹介します。T.Mさんは昨年11月13日よりこの治療法を学び始め、1回あたり90分、合計5回の講習を受けていただきまして、全ての過程を12月18日に終了された訳ですが、その直後(平成17年12月24日)に私に送って下さったメールです。

✉ 「おはようございます。CSTのまとめ、ありがとうございました。最後の日に坐骨神経のところをして頂いたのですが、未だに違和感がでていません。痛いとは言わないけど、何か違和感があったのですが、とれていきます(補足:実はT.Mさんご自身も坐骨神経痛の様な症状を持っておられましたので、講習と合わせてクレニオ・セイクラル・セラピーの治療も、一度だけ受けていただいていた...)

昨日、友人の家で忘年会をしましてPポイントCST(補足:クレニオ・セイクラル・セラピーの原理を応用して、部分的な治療を行うこと...)を試してみました。足首だけを一人、これは身体全体がポカポカして気持ちがいいって言われました。肩こり二人、肩だけだけど、軽くなったって言われました。足首の子は身体障害者なのだけど、来年になってから家に来て全身をしてって言われました。身体障害者の人にするときのコツとかはありますか? 反対にはいけない事とかは...? アドバイスがあれば、教えて下さい。...T.M」

その後のT.Mさんとのメールのやり取りで分かったのですが、この障害をお持ちの方は、以前より体中に緊張があり、左手...時期によっては全身が硬直し、特にこの時期は寒さのため、毎日硬直する状態が続いていたとのこと。しかし何と、このT.Mさん1回だけの治療で、その日はグッスリと眠ることができたそうです。ご本人としては、「もう少し手が自由にならないかなあ~」とT.Mさんに話されており、年明けから、T.Mさんによる、クレニオ・セイクラル・セラピーでの全身の治療に、頑張っ取り組まれることになりました。

このクレニオ・セイクラル・セラピーと言う治療法は、どの様な方に対しても何らかの素晴らしい効果をもたらしてくれる可能性の高い治療法です。今後の取り組み如何で、T.Mさんとその方も、きっと素晴らしい効果を上げていただけるものと思いますので、その後の状況をこの紙面で皆様にご報告させていただきます。

この様にT・Mさんは、わずか5回の講習を受けていただいただけで、これだけの素晴らしい効果をあげることが出来ました。

## 2) 家族の急なケガや、体調不良の改善にとても役立ちました！

### 健悠館だよりVOL.12(平成18年2月1日発行)より一部抜粋...

...前文略...只今受講中のH・Yさん(女性の方)からも、更に嬉しい体験手記をいただきました。

H・Yさんは、昨年10月8日よりこの治療法を学び始め、12月13日に5回目の授業を終えたばかりでしたが、学び始めた直後に、自らの手で、息子さんの治療をされた時のご経験と、お正月休みに関西のご実家に帰省された際の出来事をレポートして下さいました。以下にその全文をそのままご紹介させていただきます。まずは、H・Yさんが息子さんの手当てをされた際のレポートです

 クレニオ・セイクラル・セラピーの勉強会に参加してまもなく、次男(高一)がスポーツ中に捻挫をしたと言って帰ってきました。思ったよりひどく 土曜日の夜で病院も閉まっているし どうしようかと思っていましたが 勉強会で先生から炎症に効果があるとうかがっていらしたので さっそくやってみました。「学校へ重たいかばんを持って歩けるだろうか？」と言うので心配でしたが、1回15分間すると寝てしまい その後痛みがやわらいだと言うので、もう一回してみたらと思ってやってみましたら さっき寝たばかりなのに また15分で寝てしまい一段と痛みがやわらいだというのでびっくりしました。こんなに効果があるなんて！ いいもの教えていただいて心からうれしくなりました。

次に、H・Yさんがお正月休みにご実家に帰省した際、お母様の手当てをしてあげた時のレポートです！

 年末年始実家に帰っていましたが母が年末の疲れから腰がだるくてひざが痛いというので、C・S・Tをしてあげました。痛みがひどいので半信半疑でしていましたが15分で終わってしばらくすると、「あれー、痛くないわ」と言うので この治療法は即効性もあるのだと再度びっくりし感動しました。

更に、H・Yさんから手当てを受けられたお母様からも、「喜びの声」をいただくことができました...！

 今年の年末は底冷えのする寒い日が続いていました。20日過ぎより、忙しい日が続いていて自転車で結構走り回っておりました。もともと右ひざが痛かったのですが最近だいぶ痛みもなくなっていたのですが12月31日頃になると冷えと疲れからか腰がだるい感じで寝ていても膝が痛む様になっていました。1日中立っていたせいか夜になるとすぐに疲れて来ました。その時、娘が足をささえる治療をしてくれるというのではじめは信じてなかったのですが一応お願いすることになって15分間してくれました。10分位すぎた時 何か感じて来て 終わって初めの内は気付かなかったのですが 5分程すると座っていても痛かったひざが、治って立ち易くなっているのにおどろきました。

### 3) 大切な人のことを思う心が素晴らしい結果を呼び寄せました!

次に、初めて聞かれる方にとっては、にわかには信じ難い事かもしれませんが、癲癇(てんかん)の子供さんに対する取り組み例をご紹介します。

現在幼稚園に通っているRちゃん(女の子)は、昨年12月に、初めて、「てんかん」の症状が現れたため、今年の3月に、お母様(O.Jさん)が私のところに相談に来られました。いろいろ話し合った結果、定期的に『健悠館』にお越しいただき、Rちゃんのコンディション管理をすると共に、お母様自らも、頑張って『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』を学ぶことにしました。

以来、Rちゃんは、病院の治療と並行して、10日に1回ほどの間隔で『健悠館』での『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』の施術を受けることにし、それ以外の日は、毎日の様にご自宅で、お母様自らがRちゃんへの『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』の施術を行っていらっしゃいます。

その結果、担当医から、通常なら、「薬を服用しながら4~7年と言う長い時間をかけなければ、脳波を正常には戻せない…」と言われていながらも、事実上、13日間の間に行った、わずか3回の『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』の施術で、まずは脳波を正常な形に戻すことができました。今後も引き続き、専門医の治療を中心に、経過をみながら、『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』の施術を続けていく予定ではありますが、実は、この『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』...国内では、まだほとんど知られていないのですが、「てんかんの症状に関して、実際に改善例が報告されているのです(ご興味のある方には、その様な改善事例が豊富に載っており、その原理を一般の方にもわかりやすく解説した参考文献の貸し出しもいたしております。ご希望の方は、お気軽にお申し付け下さい)。

以下に、O.Jさんよりいただいたレポートを参考に、Rちゃんの、これまでの経過をまとめさせていただきます。かなりの長文にはなりますが、大切な人のことを懸命に思う心が、素晴らしい結果を呼び寄せた記録を、是非最後までお読み下さい!

Rちゃんのお母さんO.Jさんの手記

...『クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)』を始める直前までの経過



...平成17年12月に、はじめて「てんかん」らしき状況を確認...

12月26日の朝、突然痙攣。体が硬直し顔がピクピクッと引きつる状態が1分位続く。その後こちらの声かけには目をつむったまま応じるが、そのまま眠る。病院に向かう車の中で右側頭部を押さえて痛いと言う。某公立病院でCT検査の結果異常なし。

2~3日前に胸が痛いと言っていたので、心電図もとるが異常なし。その日は1月中旬のMRI検査予約と1月下旬の脳波検査の予約をして帰る。病院で順番を待っている間に意識もしっかり戻り、普段と変わらない生活をする。

...平成17年12月にK脳外科で受診の結果、「てんかん」と診断される...

12月28日の朝、2度目の痙攣。2日前と同じ様に、体が硬直し、顔が引きつる状態が約1分位あ

る。同じ様に目を閉じたまま呼びかけに応じるがそのまま眠る。30分位して頭が痛いというので、K脳外科へ。CT検査は異常なし。しかし、脳波検査で異常が診られたため「てんかん」と診断され、痙攣止めの薬を飲むよう先生から説明を受ける。年明けにMRI検査の予約、その後は、「長い治療になると思うので、専門の小児科で診察してもらった方がいいでしょう...。」と紹介状を書いてもらう。薬の副作用の話も聞かされたため、服用をためらい、薬を飲んだり、飲まなかったりする。MRI検査には異常なし。(脳波検査では1分間に5~6回異常波があった)

### ...平成17年1月より、痙攣止めの薬を継続的に服用する様にする...

「CT、MRI検査では異常はないが、脳波検査で異常波があり、2回以上痙攣発作を起こしているため『てんかん』と診断する。」との説明を受ける。治療上のポイントとしては、「薬の服用により、発作を起こさない期間を3年作ること(最初の先生の判断では7年...でした)。その状態が3年続けば、次の1年で薬を少しずつ減らし、間で何度も脳波検査をしながら、最短で4年で薬を飲まなくて良い状態にもっていける様、薬は毎日、欠かさず飲んで下さい。」とのこと。「薬をやめた後も、発作がなくても、脳波検査は続けて受ける様に...。」との説明でした。

1月の中旬、薬を飲んで下痢が続いたため、2回(夜と朝)勝手に薬を飲まなかったことがあり、その為か、翌朝早く布団の中で3回目の痙攣発作があった...その状況を見て、親の私自身が覚悟し、毎日必ず薬を飲ませることにした。その後は痙攣発作なし。

以上が、私のところにお越しいただくまでの、Rちゃんの経過の概略ですが、これを踏まえた上で、お母様と相談の結果、前述のとおり、平成18年3月より、Rちゃんには、私の方で間隔を空けながら「クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)」の施術を開始することに、そして、お母様ご自身にも、この施術方法を学んでいただき、日常的に家庭療法として、Rちゃんに施術していただくことにしました。

以下、私の方でRちゃんに「クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法: CST)」を施術した際の経過です。

### 1回目 3月17日(金)の施術内容

足首保持による静止点誘導...脳脊髄液の循環を活発にしつつ、人体の全ての機能を正常に戻す処置です。

前頭骨(額の骨)リフト...本来なら、脳脊髄液の循環リズムと同期するはずの前頭骨(額の骨)の動きが、通常よりも異常に小さく、速いことが感じられました。軽くリフト(持ち上げ)し続けていく内に、ふわっ~と解けるような感触と共に前頭骨(額の骨)が持ち上がり、解放が起こった実感がありました。それと共に、Rちゃんが熟睡体制に入りました。

他の頭蓋骨の調整部位も一通り触ってみましたが、自分には特に問題は無い様に感じられました。

お母さんの話によると、「てんかん」との因果関係はわからないが、しょっちゅう目の痛みも訴えている...とのことでしたので、エネルギー弾道テクニックと言う施術法を行うために、両掌でRちゃんの両目と顔をそっと覆ってみました。しばらくしていると、自分の手が熱いのか、Rちゃんの皮膚が熱いかわからないような、けっこうな熱感が伴ってきましたのでず~っとそのままですと、自然にその熱感が治まり、ひんやりと言うか普通の感じになりましたので、私自身の主観的な判断で、何となくこの部分はもういいかな...? と思いました。

次に、両掌をこめかみに軽く当て、頭を両サイドから優しく挟むようにしていると、また同じ様な感覚がして、そのうちに治まりました。

...初回はこれで終わりましたが、熟睡してしまって、どんなに呼んでも起きないので、しばらくお母さんと話をしながら待っていましたが、一向に起きる気配が無い為、抱きかかえて車に乗せてお帰りいただきました。夕方お母さんに電話してみたところ、「何となく落ち着いており、機嫌が良い様です...。」とだけ、感想をいただきました。

## 2回目 4月 5日(水)

初回と全く同じ治療をしました。前回感じられたようなリズム異常や、熱感は全く感じ取れませんでした。

## 3回目 4月10日(月)

お母さんより「明日が脳波検査の日なので、念の為に...」との依頼がありましたので、2回目と全く同じ処置を行いました。特に問題はないように思われました。

そして、翌日の4月11日の脳波検査の時点では、それまで1分間に5~6回は確認されていた異常な波形が消え、非常に綺麗な理想的な脳波が記録されたそうです。これは、前述のお母さんの手記の中でも書かれておりました、「薬の服用により、発作を起こさない期間を3年間作ること(最初の先生の判断では7年...と予測)。そして、その状態が3年間維持できれば、次の1年で薬を少しずつ減らし、間で何度も脳波検査をしながら、最短で4年で薬を飲まなくても良い状態にもっていける可能性がある...」と言う、担当医師の予測とは大きく異なるものです。これを単に偶然とすましてしまうかどうかは、賛否両論でしょうが、いずれにしても、担当の専門医の当初の予測をはるかに上回る短い期間で、一旦は正常な脳波を記録できる様になったことは、紛れもない事実です。

私なりの感触としましては、理論的な根拠は明らかにしかねますが、初回の施術の際に、前頭骨(額の骨)の動きの異常や頭部の熱感(何か過剰なエネルギーが滞留しているような...?)が、明らかに解消されたことなどが、関係している様に感じられてなりません...。いずれにしても、今後もこの状態を安定的に維持して行く為にも、「クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法:CST)」によるコンディション管理を継続的に行う予定です。

そして、今回、お母様ご自身が、思い切って健悠館で「クレニオ・セイクラル・セラピー(頭蓋仙骨療法:CST)」による治療法を学び、病院の治療と並行しつつ、ご自身の手によっても、Rちゃんの状態を日常的に行われていることに関して、次の様な手記をいただいております。



(以下、お母さんによる手記)

「...脳波検査は12月28日、K脳外科で、2回目は1月中旬に松山の小児科で。2回とも異常波があり、K先生が某公立病院の先生宛に紹介状と一緒に検査データを渡してくれたので、その病院でも「てんかん」ですとの診断でした。しかし、まだその病院では、脳波検査を受けてなかったので「一度、受けておきましょう」とのことで受けたのですが、「脳波に異常波が見られず...」とのこと...(途中省略)...「このまま薬を飲み続けて下さい。来月は、お母さんの問診だけで構いません... 次回の脳波検査は夏休みにしましょう。」とのことでした。

毎回渡部先生の「クレニオ・セイクラル・セラピー（頭蓋仙骨療法：C S T）」を受けると気持ち良く眠る。最近、眠れない夜は「足もって」とおばあちゃんにお願いすることもあります。薬の副作用もみられず、発作もなく普通の生活ができています。担当医の説明では、「最短で4年、脳波がきれいになるまでにはもっとかかる子もいます。」とのことだったのに、こんなに早く異常波がなくなっていたことがとてもうれしくて、3回目の脳波検査の後、すぐ渡部先生にお礼の電話をしました。「気を抜かない様に...」とお話で、今後も習った「クレニオ・セイクラル・セラピー（頭蓋仙骨療法：C S T）」をできる限り私も毎日続け、先生にもこれからもお願いしようと思っています。