

ヘバーデン結節改善プログラム
実践編

筒井朗晏

初めに

この度はへバーデン結節改善プログラム「実践編」をお買い求めくださり誠にありがとうございます。

2008年にへバーデン結節解消プログラムを世に出して11年が過ぎました。その間さまざまな臨床例を蓄積し、この度へバーデン結節改善プログラム「実践編」を世に出す運びとなりました。

へバーデン結節には原因があります。その原因を一つずつ取り除くことにより皆様を解決へと導けるものと信じております。

このプログラムはパスワードのかかった動画サイトからダウンロード、もしくは動画サイトから直接視聴してもらうことにより健康へと導くものであります。

動画をまねすることにより健康へと導けますので手軽に行うことができます。

どうぞ日々の健康にご活用ください。

病気の原因

病気には必ず原因があります。その原因を解決することによりヘバーデン結節を主とした慢性症状を解決することができるのです。

食べ物

ストレス

体の歪み

均整体操群の紹介

均整体操は普段行わない動作をまとめたものです。当初は三起均整プログラムとして始まりましたが均整法理論からヒントを得て作ったものですので名前を均整体操という風に変更いたしました。

均整体操は均整関節体操、均整筋肉体操、均整筋肉体操基礎編、均整筋膜体操、が主となりそれにいろいろなエクソサイズが加わり均整体操群として行っています。

最大の特徴は力を抜いて行うということです。

見た目がきれいですと効きません。

背骨指先はピンとしないで行います

普通の体操理論とは違いますので、最初は戸惑うかもしれませんがなれますと心地よさがわかると思います。

均整関節体操、均整筋肉体操、均整筋肉体操基礎編には立位、椅子、ベットの3つのバージョンがあります。

これは体が歪む原因がいつも同じ動作をすることにあるからです
いくら体にいい体操でも同じことをしていると体は歪んでしまいます。
同じ動作をしないことが体を歪みから守る方法なのです。

均整体操群の紹介

均整体操は普通の体操の理論とは違い体全体の力を抜いて行う体操です。
見た目がきれいですと効果的ではありません。

均整関節体操

関節を末端から前後、左右、回旋動作をすることにより体全体の歪みを正すもの
あります。

均整関節体操立位バージョン

<https://vimeo.com/377975922>

均整関節体操椅子バージョン

<https://vimeo.com/377977990>

均整関節体操ベットバージョン

<https://vimeo.com/379726284>

均整筋肉体操

均整筋肉体操は体の大きな筋肉を前後、左右、上下、回旋させることにより体全体の
血流を良くしてしかも歪みも正せる体操です。

均整筋肉体操立位バージョン

<https://vimeo.com/378105274>

均整筋肉体操椅子バージョン

<https://vimeo.com/378107430>

均整筋肉体操ベットバージョン

<https://vimeo.com/379728167>

均整筋肉体操基礎編

自分の手と足の重みを利用して体の各部にストレッチをかけていく体操です。

自分の手と足の重みだけを利用しますので安全でしかも効果は抜群であります。

均整筋肉体操基礎編立位バージョン

<https://vimeo.com/378111492>

均整筋肉体操基礎編椅子バージョン

<https://vimeo.com/378474352>

均整筋肉体操基礎編ベットバージョン

<https://vimeo.com/379711819>

均整筋膜体操

均整関節体操に抵抗を加えることにより筋膜の緊張を取り除き体全体の歪みを整え

る体操です。

<https://vimeo.com/378476459>

胸郭を開く体操

<https://vimeo.com/379731184>

手首回し

腱鞘炎、肩こりに特効の体操です

<https://vimeo.com/378483297>

アニマルウォーキング

動物のように歩くことにより体全体の歪みを正します。

<https://vimeo.com/378479447>

アヒル歩き

膝周辺の緊張を取ります

<https://vimeo.com/378481768>

ニワトリ歩き

胸郭の緊張をとることにより前後動作が楽になります。

<https://vimeo.com/378481144>

鳩のポーズ

胸郭の緊張を取ります。

<https://vimeo.com/378482476>

姿勢変換

縦の動きと横の動きを継続的に行うことにより血液循環を良くして体全体の歪みを

取り除きます

<https://vimeo.com/379732368>

ヒールアップストレッチ

踵を上げてしゃがむことにより太ももの緊張を取り除き腰の緊張をなくします。

<https://vimeo.com/378480375>

膝ストレッチ

膝周辺の筋肉を伸ばすことにより腰の緊張を取り除き腎臓のストレスをなくします。

<https://vimeo.com/380881753>

体の歪みを整えるための実践編

まずはこの体操を行って下さい

ヘバーデン結節の方が最低限行わなければならないのはこの体操。

体の歪みを整えるために最低限やらなければならない体操はこちらです。朝と夕方行ってください。現代人が行わない動きは先ずはこれだということです。

ヒールアップストレッチ（膝の悪い方はやらないでください）、ニワトリ歩き、手首を良く振ることです。

<https://vimeo.com/380873636>

実践

いくら体にいいといわれている体操でも、体の歪みの原因は同じ動作をすることにありますので、同じ体操を毎日行ってはまた体は歪んでいきます。

それを解消するためにいくつかのパターンの均整体操を作りました。

これをローテーションで行うことによりまんべんなく体を使うことになり、常に体の歪みを整えることになります。

パターン 1

均整関節体操、均整筋肉体操基礎編、均整筋肉体操

<https://vimeo.com/380873928>