

ヘバーデン結節改善プログラム

実践編

「健康になる為の絶対法則」

筒井浩一郎

初めに

この度はヘバーデン結節改善プログラム「実践編」～健康になる為の絶対法則～をお買い求めくださり誠にありがとうございます。

2008年にヘバーデン結節解消プログラムを世に出して13年が過ぎました。その間さまざまな臨床例を蓄積し、この度ヘバーデン結節改善プログラム「実践編」～健康になる為の絶対法則～を世に出す運びとなりました。

ヘ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ファイルを開き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。

パスワードは購入時にメールでお送りしていますのでそれをお使いください。

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。

東洋医学では腎臓が慢性的に疲れてしまうと**関節**に異常が出るという法則があります。それが指の第一関節に出たものがヘバーデン結節になるのです。

腎臓の疲れを取り除くことがヘバーデン結節改善のポイントになります。

また、腎臓の疲れは**脳、脊髄、頭、歯・骨、髪の毛、耳鼻咽喉、生殖器、膀胱、血液性状**にも異常をきたします。

したがってヘバーデン結節の人は上記の病気になる可能性もあります。またはもともと上記の疾患がありヘバーデン結節になる方も当然おられます。

食べ物

https://youtu.be/_SrGgxY1vPw

ストレス

<https://youtu.be/KKuk2TYr2vU>

体の歪み

https://youtu.be/GmcXkVI_Q7k

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めました。その後均整筋膜バランス体操の名前が変わり、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。

体操を行う上での注意事項 重要

<https://youtu.be/knKEU4mD6GM>

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であります。

均整関節体操立位バージョン

<https://youtu.be/I9LHDIkNZ8E>

均整関節体操椅子バージョン

<https://youtu.be/kr4BZkQ7U0Q>

均整関節体操ベットバージョン

<https://youtu.be/tWf8v64KbmY>

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://youtu.be/Vc0xMcBpkd0>

均整筋肉体操椅子バージョン

<https://youtu.be/RC2KF0-zMRA>

均整筋肉体操ベットバージョン

<https://youtu.be/P5oMHLdxG94>

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://youtu.be/JDQPL0QZ1jl>

均整筋肉体操基礎編椅子バージョン

<https://youtu.be/nsqOJHmHsMM>

均整筋肉体操基礎編ベットバージョン

<https://youtu.be/1NU8SptbGeM>

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://youtu.be/meRMmdl9TGc>

胸郭を開く体操

https://youtu.be/9t2ZocLH_pg

手首回し

腱鞘炎、肩こりに特効の体操です

<https://youtu.be/XE93G5oH4LY>

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://youtu.be/Gj4rJ3yJw2g>

アヒル歩き

膝周辺の緊張を取ります

<https://youtu.be/rFjvYmf004>

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://youtu.be/IDfS3t6tzmg>

鳩のポーズ

胸郭の緊張を取ります

<https://youtu.be/0cfRm7RE3IA>

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://youtu.be/6nUOrUSLSeE>

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://youtu.be/ULHDSOoVf_E

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://youtu.be/A3ZurK_HFFQ

均整タオル体操

時間がなかなか取れない人、体操が苦手な人に最適です。タオルを使って椅子に座って行いますので高齢者でも簡単にできます。

<https://youtu.be/L8lilpdU36k>

腕ストレッチ

<https://youtu.be/boSpZuVbx1o>

体の歪みを整えるための実践編

まずはこの体操を毎日行って下さい

そして余裕があればパターン1から10までをローテーションで行ってください。

順番通り行う必要はありません。

へ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。

朝と夕方一日2回行うのがおすすめです。

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://youtu.be/TBKJ1EG7ld8>

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となります。

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://youtu.be/9Vc1mkZ05VA>

パターン 2

均整関節体操椅子バージョン、均整筋肉体操基礎編椅子バージョン、均整筋肉体操椅子バージョン

<https://youtu.be/ccelJszqLJg>

パターン 3

均整関節体操ベットバージョン、均整筋肉体操基礎編ベットバージョン、均整筋肉体操ベットバージョン

<https://youtu.be/WqmdXNuxK3k>

パターン 4

スロージョギング、鳩のポーズ、ヒールアップストレッチ、膝ストレッチ

https://youtu.be/sAZ_XaBeSgY

パターン 5

アニマルウォーキング、姿勢変換、胸郭を開く体操、ストレスを取り除く方法

<https://youtu.be/gGLOd2M4d8w>

パターン 6

均整関節体操、鳩のポーズ、均整タオル体操、手首回し、手足の指を揉む

<https://youtu.be/BlzBdK3pkJM>

パターン 7

スロージョギング、ヒールアップストレッチ、膝ストレッチ、均整関節体操ベットのバージョン

<https://youtu.be/0jraVpORrDY>

パターン 8

均整筋肉体操、手首回し、アニマルウォーキング、均整タオル体操

<https://youtu.be/klc7cGg-yms>

パターン 9

姿勢変換、アニマルウォーキング、胸郭を開く体操、手首回し

https://youtu.be/id1MHAI_0rY

パターン 10

ヒールアップストレッチ、均整筋肉体操基礎編椅子バージョン、手首回し、均整タオル体操

<https://youtu.be/oShoQoKOz6M>

Copyright(C)2021 Sankikinseiin Co.,Ltd All Right Reserved