

5分で読める

繰り返す

こり・痛み・不調の

「根っこ」

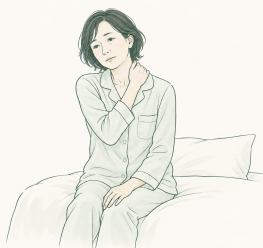
「私の体って、
一体どうなってるの？」

その疑問を、脳と神経の働きから
当サロンの視点でひもときます。

長く続く痛み・不調に お悩みのあなた こんなことはありませんか？

朝、起きた時から、首や肩がこっていて、
頭も痛い。体もだるくて、なかなか起き上
がれない。

「ああ、また今日もか…」
朝からゆううつな気持ちになる。



夜、布団に入っても頭の中でいろんなこと
を考えてしまって、なかなか眠れない。やっ
と眠れたと思ったら、夜中に何度も目が覚
める。

「もう少し寝ていたいのに…」
そう思いながら、頑張って仕事に出かける。



いつも腰や膝が気になって、痛みが出ないように、気をつけながら過ごしている。

「このまま歳をとったら、もっと動けなくなるんじゃないか…」

「この先どうなってしまうのだろう…」と不安を感じる。

そんなことはないでしょうか？

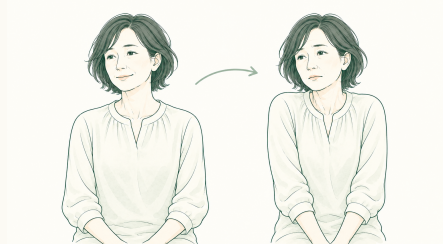
マッサージに行っても、お風呂でしっかり温めても、その時は楽になった気がするのに、気づけば同じつらさを繰り返している。

「私の体、一体どうなってるんだろう」

ほぐれたはずなのに、 なぜ、またかたくなるのでしょうか。

その場では軽くなったのに、しばらくするとまた同じ場所がつらくなる。

こっている場所をほぐしても、体を身構えさせる緊張が残っていれば、また同じ場所に力が入り、いつものかばい方に戻ってしまいます。



まるで、力の入り方を「形状記憶」しているように。

ネルでは、この繰り返しの根っこのひとつが「**脳の無意識の緊張**」にあると考えています。

力を抜いているつもりでも、 体は身構えていることが あります。

集中すると、奥歯をぎゅっとかみしめている。

仕事が終わっても、肩が上がったまま。
布団に入っても、体が休まった感じがしない。

自分では力を抜いているつもりでも、体には力みが残っている。これが「無意識の緊張」です。



施術中も、仰向けで休んでいるのに首や肩に強い力みが残っている方は、少なくありません。

つらい場所が、 かばっている側かも しれません。



ある場所をかばうために、別の場所が頑張
り続ける。

休んでいる人の仕事まで、一人で引き受け
ているような状態です。

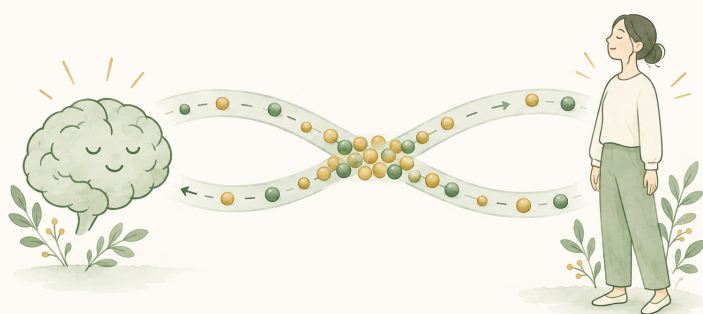
つらいのはその一人でも、原因は別の場所
にあるかもしれません。

だからネルでは、痛い場所だけでなく、背
骨や骨盤、股関節、足元まで、全身の動き
から確かめます。

ネルがお伝えする 「神経の交通渋滞」とは？

脳と体は、神経を通して情報をやりとりしています。

無意識の緊張やかばい合いが重なると、このやりとりが滞り、体が思うように動かず、同じ場所ばかりが頑張ります。



この状態を、ネルでは「神経の交通渋滞」と呼んでいます。

思うように体を動かせない。
そんなお悩みも、
聞かせてください。



腕を動かしたいのに、動かしにくい。
足に力を入れたいのに、うまく入らない。

動かしづらさをかばいながら、
毎日を過ごしている方もいらっしゃいます。

「他に試せることがないか知りたい」

そんな思いをお持ちの方も、
一度ご相談ください。

ネルの施術の3つの特徴

① 自然と力が抜ける体へ。



まず筋肉反応検査で、腕や足に力を入れたときの反応をみます。

呼吸や関節の動きとあわせて、力みやかばい合いがどこにあるかを探り、神経全体の施術を行います。

目指すのは、呼吸が楽になり、力を入れやすく、動きやすい体。

施術後は同じ動きをもう一度行い、変化を一緒に確かめます。

ネルの施術の3つの特徴

② 全身のつながりを見る。



腰がつかなくても、腰だけで終わらせません。

背中の背骨（胸椎）や股関節、足首を施術すると、腰の痛みがやわらぐことがあります。

痛い場所とは違う場所への施術で、「ぜんぜん違います」と、驚きながら変化を教えてくださいなさるお客様もいらっしゃいます。

ネルの施術の3つの特徴

③ ストレスによる 緊張もケア。



手足の施術中に「眠たくなるのは、何ですか？」と聞かれることがあります。

無意識に力が入っているとき、「頑張ってリラックスして」と言われても難しいですよ。

頑張って力を抜くのではなく、自然と休める状態へ。

まずは、1日の中に 自然とリラックスする時間を。

気づくと、奥歯をかみしめていませんか？

仕事の合間や寝る前に、ご自身の力みに気づく時間をつくってみましょう。

副交感神経が働きやすくなる呼吸

① 奥歯を軽く離す

口元は楽にして、上下の奥歯の間を少し空けます。

② 舌を上あごに、ふわっと置く

強く押しつけず、軽く触れる程度で大丈夫です。



③ 鼻でゆっくり呼吸する

唇は軽く閉じ、無理に深く吸おうとせず、
楽な呼吸で。

④ 首や肩の感覚を確かめる

首や肩の力み具合に目を向けます

まずは、無理のない範囲で1～2分ほど。苦
しさや痛み、めまいを感じたら中止してく
ださい。

上手にゆるめることより、力が入っていた
と気づくことから。

痛み・不調を気にする 毎日から、 やりたいことに 目を向ける毎日へ。

朝、もう少し楽に起きられたら。夜、ゆったり休めたら。腰や膝を気にせず、出かけられたら。

あなたは、何をしたいですか？

ネルが目指しているのは、痛みや不調を軽くすることだけでなく、あなたが望む日常を取り戻すお手伝いです。

「ここが痛い」だけでなく、「こんなときに困っている」「これができるようになりたい」。

まずは、そのお話を
聞かせてください。

ご相談・ご予約は、
このガイドを受け取ったLINEから。

「ガイドを読みました」

その一言を送っていただくだけで
大丈夫です。

LINEからのご予約特典

初回カウンセリング料

2,200円 → 無料

初回体験料金は、2,980円（税込）です。