

身体全体でみる、ホーリズムとは？

この本は、息子が5歳の時に保育園のなかよし文庫からかりてきた本です。

“**重力と調和する身体**” について私なりに考えました。

アマゾンの先住民は誰一人、肩が内側になっていたり、首が前にでていたり、背中が後ろに倒れかかっているなんて人もいない、、、
編集後記には「肩こり、頭痛、腰痛の人が存在せず、だれの肩も触ると柔らかかつ薄毛の人もいなくて、同行した男性記者は薄毛で、珍しがられ皆にじろじろみられた。」と書かれていました。

ボディークの目指すからだとは、このような 重力と和解し、“**身体的に安楽な状態**”でいられること。

重力の働きは全身に及ぶため、その影響力と調和するためには、身体を小部分へ分割し症状を追うのではなく、

身体を支持する構造・筋膜組織の動きに注目し、身体をつねに1つの全体として扱うことが大事だと考えています。

ホーリズムの原理で視察、触察し、不具合の部位と考えられる箇所に関個々にアプローチします。



参考文献

- | | | |
|-----------|------|--------|
| 人間が好き | 長倉洋海 | 著 |
| これがボディークだ | 小川隆之 | 斎藤瑞穂 著 |
| ボディーク入門 | 小川隆之 | 斎藤瑞穂 著 |