



らくちん 楽枕コーナー



楽枕体操士 川島 伸

楽枕（らくちん）体操とは、川島が開発した脊椎矯正のための体操で、木枕やセラミック枕などの固い枕を使った「硬枕（こうちん）体操」「背骨ストレッチ」「歩行と座り方の矯正」の3つから構成されています。楽枕体操は、人間がもともと持っているインナーマッスルの自然治癒能力を利用して脊椎を治そうという試みです。インナーマッスルとは、意識して使う筋肉とは異なり、かまらず何時間でもあなたの体を支えられるすさまじいパワーを持っています。楽枕体操は、インナーマッスルとの会話です。固くなったインナーマッスルをほぐしてパワーを目覚めさせ、その動きに少し協力してあげれば驚異的な自然治癒能力を発揮します。骨の歪みや筋肉の硬直を原因とする、首・肩・腰・膝の痛み・凝り・しびれ、視力の低下、鼻づまり、歯の悪い噛み合わせ、喘息、胃弱、便秘や下痢、頻尿や小便の切れの悪さ、眠りの浅さ、イライラなど治癒できる症状は、計り知れません。快適な人生を送るために、是非、楽枕体操を生活の中に取り入れてください。性格まで明るく、積極的になります。

楽枕（らくちん）体操

（その84）雪崩現象（その2）

筋肉の螺旋化現象

身体が成長している時、筋肉は下から上に向かって捻じりながら伸びてゆきます。成長が止まっても筋肉の捻じれ運動は止まりません。成長が止まってからの捻じれは、体を硬化させ、さらに続くと、やがて筋肉全体が螺旋を描くようになります。これを「筋肉の螺旋化現象」と呼んでいます。タオルをねじっていくと捻じれが全体に広がり、さらに捻じれを続けていくとタオル全体が螺旋を描くようになる現象と同じです。この螺旋化が更なる体の歪み、硬直化、委縮化を招くようになります。これは老化現象そのものです。

また、筋肉が体の歪みを察知するとそれを治すために様々な筋肉のラインをねじって引っ張る動きをします。それでも治らない場合には、筋肉は捻じれたまま硬くなります。左右偏った動き、不自然な動きを繰り返すうちに筋肉は捻じれて硬くなった部分が増加してきます。体の歪みは老化をさらに進める原因になるのです。

2014年8月から「寝ながら手を頭の後ろで組み、首をつむじと逆回転で回す運動」を続けて2年と1ヶ月が経過しました。

2016年8月から体中の堅い筋肉が解れ始める「雪崩現象」が始まりました。体には、足から頭の最上部に至るまで、硬くなった筋肉はたくさんありますから、雪崩のようには一挙に崩れませんが、体全体が揺れるように解れています。私の場合、胸椎周りの筋肉の激しい振れ・絡まりが根雪のように固くなっていますが、この根雪にも次第に逆回転の振動が伝わり、解れ始めました。胸椎周辺の筋肉に対して力を入れると、

「ミシッミシッ」と根雪が解けてひび割れるような音を感じます。胸椎周りの筋肉が緩み始めると、今度は首と頭蓋骨内の筋肉が動き始めました。首と頭蓋骨内の筋肉もかなり捻じれていることが分かります。この部分の捻じれを逆回転運動で戻している途中で、過去に経験した「鼻詰まり」が始まりましたが、半時間ほどで抜け出すことができました。私のインナーマッスルは、現在、生涯最強に鍛えられています。

逆回転運動と最強のインナーマッスルで首の曲がり矯正され、腰椎の曲がりもとれてきました。胸椎と首周辺の筋肉が解れたせいか、呼吸が楽になっています。

楽枕体操もそろそろ終わりに近づいています。体の40%を占める筋肉の多くが自分の意思で動かせる「横紋筋」であり、自分の意志で硬くなった筋肉を解すとともに、自分の意志で筋肉を鍛えて、歪んだ筋肉と脊椎を正常な元の位置に戻すことが楽枕体操の本質です。これが可能であると信じてここまで来ましたが、目標の80%のポイントまで来たと思います。来月には、目標値の90%に近づきましょう。

来月10月で楽枕コーナーは一度中断します。大きな捻じれ、振れ、絡まりがとれた後、体質が変わり、アンチ・エイジング効果が表れると思います。体中の細胞が入れ替わる化学的な活動を「代謝」と言いますが、その回転が最も速いのが皮膚で約1ヶ月、最も遅いのが脊椎で、約6ヶ月掛かります。恐らく、来年の4月頃から楽枕体操の成果がはっきりと認識できるようになると思いますので、その頃にその成果を報告するつもりです。



楽枕体操新体系

1. 硬枕体操：左右運動、圧迫運動
2. 首の逆回し(寝ても、立っても、座っても OK)
3. 究極のリングと究極のスクワット
4. 正しい歩行と正しい姿勢
5. その他(時間があれば)
 - (1) 硬枕の上に座って首回し運動
 - (2) コーナーを使っの運動

楽枕体操用硬枕



硬枕は、チーク材 1,000 パーツ、セラミック(1色)1,200 パーツ、セラミック(多色)1,400 パーツ、携帯用折りたたみ式木枕 800 パーツです。

ご購入のお問い合わせは
楽枕体操士 川島伸

電話 02-439-2671 まで



楽枕(らくちん)体操とは、川島が開発した脊椎矯正のための体操で、木枕やセラミック枕などの固い枕を使った「硬枕(こうちん)体操」「背骨ストレッチ」「歩行と座り方の矯正」の3つから構成されています。楽枕体操は、人間がもともと持っているインナーマッスルの自然治癒能力を利用して脊椎を治そうという試みです。インナーマッスルとは、意識して使う筋肉とは異なり、かまらず何時間でもあなたの体を支えられるすさまじいパワーを持っています。楽枕体操は、インナーマッスルとの会話です。固くなったインナーマッスルをほぐしてパワーを目覚めさせ、その動きに少し協力してあげれば驚異的な自然治癒能力を発揮します。骨の歪みや筋肉の硬直を原因とする、首・肩・腰・膝の痛み・凝り・しびれ、視力の低下、鼻づまり、歯の悪い噛み合わせ、喘息、胃弱、便秘や下痢、頻尿や小便の切れの悪さ、眠りの浅さ、イライラなど治癒できる症状は、計り知れません。快適な人生を送るために、是非、楽枕体操を生活の中に取り入れてください。性格まで明るく、積極的になります。

楽枕(らくちん)体操

(その85) 雪崩現象(その3)(最終回)

筋肉の螺旋化現象

身体が成長している時、筋肉は下から上に向かって捻じりながら伸びてゆきます。成長が止まっても筋肉の捻じれ運動は止まりません。成長が止まってからの捻じれは、体を硬化させ、さらに続くと、やがて筋肉全体が螺旋を描くようになります。これを「筋肉の螺旋化現象」と呼んでいます。タオルをねじっていくと捻じれが全体に広がり、さらに捻じれを続けていくとタオル全体が螺旋を描くようになる現象と同じです。この螺旋化が更なる体の歪み、硬直化、委縮化を招くようになります。これは老化現象そのものです。

また、筋肉が体の歪みを察知するとそれを治すために様々な筋肉のラインをねじって引っ張る動きをします。それでも治らない場合には、筋肉は捻じれたまま硬くなります。左右偏った動き、不自然な動きを繰り返すうちに筋肉は捻じれて硬くなった部分が増加してきます。体の歪みは老化をさらに進める原因になるのです。

2014年8月から「寝ながら手を頭の後ろで組み、首をつむじと逆回転で回す運動」(逆回転運動)によって筋肉の捻じれを解いています。筋肉が解れ始めると、意識しなくても筋肉が勝手に反転し始め、速度が徐々に上がり、「高速反転」に至ります。

2016年10月、8月から続く雪崩現象で、予想通り、10月中に「ひどい胸椎の歪み」が95%治癒できました。もう、「ひどい歪み」はありません。「捻じれ(ねじれ)→捩れ(よじれ)→絡まり(からまり)」という捻じれの悪化過程における「絡まり」がほとんど解消し、体のあちらこちらにある「捩れ」が解れつつあります。捩れ

は、捻じれがひどくなり筋肉のラインが螺旋状になった状態です。螺旋化が進み筋繊維が絡まってしまった状態が「絡まり」です。「絡まり」が取れるまで、結果として2年以上かかってしまったこととなります。

筋肉の捩れは、絡まりと違って比較的規則的な捻じれの状態ですから、解くのにそれほど労を要しません。捩れが取れたら、単なる捻じれだけとなりますから、筋肉が「成長が終わった直後の正常な状態」に戻ることとなります。ここまで来たら、筋肉の捻じれを原因とした老化現象、すなわち、足首・膝の痛み、腰痛、肩こり、鼻詰まり、嚥下障害、動脈硬化、高血圧、加齢臭、歯周病などが止まるはずで、本当に老化現象が止まったら、それだけでもノーベル賞ものの大きな発見ですが、「成長が終わった直後の正常な状態」で存在する「正常な捻じれ」を解したらどうなるのでしょうか？これは、後で考えることにします。

2014年8月から始めた「寝ながら手を頭の後ろで組み、首をつむじと逆回転で回す運動」(逆回転運動)は、2016年10月でほぼ目標レベルに到達しました。新しい筋肉の状態を得た後、1回6ヶ月の代謝を2回終え、3回目から体質が変わってきます。つまり、1回目で悪いところを直し、2回目で正常な体となり、3回目から新しい体質へと変わるといことです。「楽枕コーナー」は、1年間お休みを頂き、1年後に、「新しい体質に変わっていく経過」あるいは「老化現象が消える過程」を報告いたします。楽枕体操は、随分変化してきましたが、今でも硬枕体操は、絶対外せない構成要素であることは変わりません。また、楽枕コーナーで未だ書く段階ではありませんでしたが、体操中の呼吸法も発見しましたし、効果のあるサプリメントも見つけました。新しい体操の体系を含めてレポートいたします。

1年後(2017年11月号?)をお楽しみに！またお会いしましょう。



楽枕体操新体系

1. 硬枕体操：左右運動、圧迫運動
2. 首の逆回し(寝ても、立っても、座っても OK)
3. 究極のリングと究極のスクワット
4. 正しい歩行と正しい姿勢
5. その他(時間があれば)
 - (1) 硬枕の上に座って首回し運動
 - (2) コーナーを使つての運動

楽枕体操用硬枕



硬枕は、チーク材 1,000 パーツ、セラミック(1色)1,200 パーツ、セラミック(多色)1,400 パーツ、携帯用折りたたみ式木枕 800 パーツです。

ご購入のお問い合わせは

楽枕体操士 川島伸

電話 02-439-2671 まで