

月刊フナイ・メディア★
Fundai Media 9 September 2007 Vol.49

「気づき! 学び! そして変わる」ドキドキ・ワクワクを創出するマガジン

<http://www.funaimedia.com/>

Fundai Media
月刊フナイ・メディア

September 2007 9
Fundai Media Vol.49

人間力対談 健康な人の腸は美しい

第4巻第13号通巻49号(2007年9月1日創刊) 編集人/野々垣健五 東京都港区港南二丁目13番13号NSS IIビル10階
9月号 2007年9月1日発行(毎月10日発行) 発行人/野々垣健五 郵便番号 108-0075 電話 03-5576-9337

発行所株式会社船井メディア 購読料(送料とも) 一年12冊 1,380円(本体1,140円)

人間力対談
71

健康な人の腸は美しい

食歴と精神状態、行きつくところは愛と感謝!

●今月のゲスト

アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授ほか・医学博士 **新谷弘実さん**

特集

ビジネスに活かす「周期説」

企画・構成/本誌編集部

インタビュー/小山政彦《株船井総合研究所》代表取締役社長

神田昌典 経営コンサルタント・作家

三浦展と語る近未来社会⑥

ゲスト/《株キッズシティージャパン》代表取締役社長兼CEO 住谷栄之資さん

「子どもたちの心に“働く意識の種”をまく試み」



ありがまま
成るがまま
船井幸雄

船井メディア

きちんと機能する、
痛みのない体に
エゴスキューで

今世界中から注目を浴びている「エゴスキュー・メソッド[®]」はアメリカ・メジャーリーグで活躍している大塚晶則選手や伝説的ゴルファーであるジャック・ニクラウス選手を含め、何万人もの人々を痛みから解放する手助けをしてきた。エゴスキューは「Eサイズ」というエクササイズを自分でを行い、体の痛みの原因となる歪み^{ゆが}みを自分で治すという優れたメソッドである。

Text : Pauline Kitamura



根本から体を改善！



Copyright: The Egoscue Method, Inc.
(Standing Elbow Curls with Pillow)

Copyright: The Egoscue Method, Inc.
(Sitting Overhead Extension with Pillow)

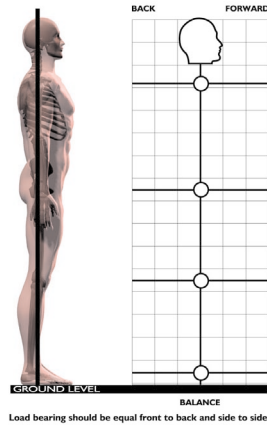
体の歪みを治すのが
痛みの治療の秘訣

人間の体は非常に素晴らしく、自分で体の歪みや痛みから解放できる自然治癒力を秘めている。それを深く理解しているアメリカのピート・エゴスキュー氏という運動生理学者が長年かけて、人間の治癒力を目覚めさせるためにエゴスキュー・メソッド[®]（以下エゴスキュー・メソッドと表記）を編み出した。このメソッドは薬も、手術も、ギブスも、複雑な施術も、高い器具もまったく使わず、誰でもできる簡単な「運動療法」である。しかし、簡単でありながら、驚くほどの効果があり、いままでいろいろな治療をしてもなかなか治らない深刻な痛みの解消にも成功している。そのため、エゴスキュー・メソッドはいまアメリカの医学界からも注目され、世界中にどんどん広まっている。

ピート・エゴスキュー氏は過去40年近く、何万人という痛み・歪み・その他の健康問題で苦しんでいる人たちと携わってきた。第1回目の個人セラピー後には、ほとんどの人に体に良い大変化が始まり、痛みが相当消え、体が楽になるという見事な実績をもつ。その他、歩き方や体の動きが安定して楽になった、体が軽くなった、セラピー

●エゴスキューに関するお問い合わせは
 《日本エゴスキュー推進委員会》
<http://jep1.com>

【図表2】
 「理想の機能的な構造姿勢」
 ～側面図～



今年7月の横浜エゴスキューセミナー。重力を活用し、体の歪みをとるEサイズ「スタティック・バック」を参加者全員で行っているところ。こんな簡単な動きが驚きの威力を発揮。



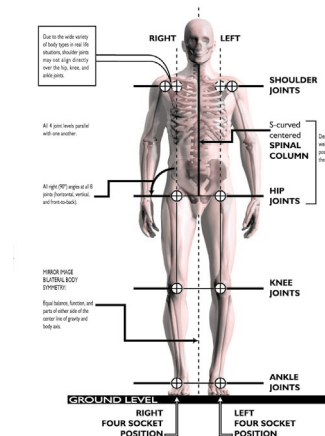
昨年11月の名古屋セミナー。こんなに簡単ないくつかのモーションの組み合わせで、不活発な深層筋に刺激を与え、筋肉を再教育。その結果、骨が動き、体の歪みや痛みから解放される。



アメリカ、サンディエゴの《エゴスキュー》本社主催の「セラピスト資格取得セミナー」で。子どものときの遊びのように、普段使っていない筋肉を目標めさせる運動。



【図表1】
 「理想の機能的な構造姿勢」
 ～正面図～



前と後の写真で明らかにわかる姿勢の大変化など、即効性と抜群の効果を誇る。何万人もの腰痛、関節痛、膝痛、頭痛、肩こり、その他、何をやってもどこに行っても良くならなかった人たちがエゴスキュー・メソッドに出会い、さまざまな痛みから解放され、「人生が変わった」と絶賛している。

人生が変わるほど効果的な療法とは高額で大変なものだと思ってしまうかもしれない。しかし、エゴスキュー・メソッドの「治療法」とは、「これだけで本当に治るの？」と疑ってしまうくらいシンプルなエクササイズである。このエクササイズを「Egoscueing」（エゴスキューの動き）を略して、「Eサイズ」と呼んでいる。基本的に自分で自宅でも行える簡単な動きで、一見ごく普通のストレッチエクササイズに見える。しかし、各Eサイズは最も効果的に筋肉に刺激を与え、筋肉を再教育し、効果的な順番で行うと、自分で根本的に体を改善できる驚きのメソッドである。

骨は独自では動かない。筋肉が動かすのである。エゴスキュー・メソッドは、筋肉に本来の正しい動きを思い出させ、再教育することにより、骨を正しい位置に戻す。その結果、体の歪みが治り、結局は痛みが消えてしまうのである。「エゴスキュー・メソッドの成功率は

95%。不十分な方々には、いつでも全額返金を保証しています」とピート・エゴスキュー氏は自信をもって言っている。Eサイズの秘めた効力もさるものながら、まずEサイズをクリニックと自宅できちんと実践する人は、自分の力で自分を良くしようという決意が、自分に内在している素晴らしいパワーにスイッチを入れることになる。そして、それを継続することで、自己治療力が益々強化され、Eサイズとの相乗効果が挙がる。その結果、「自分で自分を治す」ことができるのである。

いままで痛みがあると、痛みの原因を聞いても医者や治療家からは「たぶん……」という答えしか通常返ってこない。関節痛に関する質問への答えが「軟骨が磨り減ったから」という場合、「どうして右は大丈夫なのに左の軟骨が磨り減ったのでしょうか？」と、根本の原因を追求しようとする質問を次から次へと投げかけても、本当の原因に関して答えられる人はほとんどいない。

しかし、エゴスキュー・メソッドでは根本から改善していくのが基本である。痛み場所を直接治療するのではなく、まずその人の姿勢を観察し、最も機能的な理想の構造からどのように歪んでいるかを分析する。そこから、原因となる根本問題を探し出し、それに最も適切なEサイズを与え、自分で治



越山雅代さんのエゴスキュー体験談
「体の歪みと痛みをとることで全米一」と高く評価されているエゴスキューの治療法で救われました！

「背が高い劣等感で、小さいときから猫背で背骨に大きな右湾曲がありました。また28年前のじん帯破損と大手術でひざ、腰痛、坐骨神経痛があるうえにパソコンによる腕と肩の痛みが加わってしまい、ありとあらゆることを試してもよくならず“近いうち車椅子の生活かも”と、必死で根本治療法を追求したところエゴスキューであっという間にすべてが楽々解決したのです！同時に姿勢が良くなり肺活量が増え、リンパの流れが良くなってむくみが取れ、痩せて小顔に。“自己治癒力が稀に見る良好状態”と、医者にも驚嘆され、私も大興奮で周りに言いまくっているんですよ！」

ハワイ・カウアイ島にて、エゴスキューのセミナーを受講！

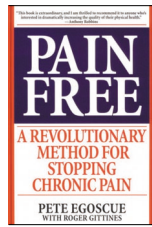


アメリカ全土、日本、ノルウェーから、総勢20名が参加。海沿いの高台にある大きな家を貸し切り、専属シェフの手によるヘルシーなオーガニックの料理を1日3食満喫しました。朝6時半から、屋外で朝日を浴びながら、エゴスキュー。ビーチでもさまざまな運動をし、1日中、体のあらゆる部分を動かしました。心、体、精神が益々健全で、絶好調に！将来、ぜひ、日本の皆さんを対象に、このようなセミナーを開催したいです。(越山雅代記)

越山雅代さんの翻訳・監修

『ペイン・フリー』日本語版でエゴスキュー体験！

ピート・エゴスキュー 著
『ペイン・フリー』
日本語版 (タイトル・価格未定)
は、KKロングセラーズより



11月上旬
に発売予定。

ピート・エゴスキュー氏が、誰も治せない体の痛みや歪みに苦しむ人々を救うために書いた本。エゴスキューの奥深い理論をもとに、肩、膝、足首など体の部位ごとの痛みの原因と改善方法、ゴルフやテニス、野球、サッカーなど、スポーツをする人が陥りやすいケガや痛みの解決策が、わかりやすく説明されています。誰もが、年齢に関係なく、自分自身で体の歪みや痛みを解消。エゴスキューで健全な体を、生涯にわたって維持できることを、自然に理解、実践できる画期的な内容のベスト・ロングセラーです。

体の問題を原因から解決。

特注の個人セラピーが可能に！

《日本エゴスキュー推進委員会》のオフィス&セラピールームがオープンしました。完全予約制、マンツーマンによる個人セラピーを開催中。その他、東京などでも、移動セラピーを開催しているので、ぜひ、お問い合わせを。

【名古屋個人セラピー】

料 金：オープン特別価格：1回 31,500円

時 間：120～180分 (根本問題により異なる)

エゴスキューの詳細、個人セラピーのご予約は、
下記ホームページにて

ホームページ: <http://jep1.com/>

お問い合わせEmail: jep1@jep1.com

連絡先/水野：090-3424-3302 小磯：070-5030-7792

住 所：名古屋市東区泉3-30-5 1F

アクセス：地下鉄 桜通線 高岳駅 徒歩2分

す方法を教えるのである。だから膝が痛い場合、膝から治療するのではなく、まずは体全体を見て診断して、腰や肩などの歪みを取るEサイズを教えられる。

通常、痛みは悪いことと捉えられているが、実は痛みは体の異常を知らせる大切な合図である。しかし、体の歪みは必ずしも痛みとして表れない。左右の肩や腰の高さが違っていたり、O脚やX脚だったり、猫背だったり、バランスが悪くてよく転んだりするのも体の歪みが原因である。痛みがなくても、たいていの人はどこかに歪みがある。痛みや怪我の予防や、体が軽く動いて活動的で健康な生活を営むためにも、エゴスキューは非常に有効である。

また、顎関節症、外反母趾、たこ、魚の目、がに股、側わん症などでさえ、根本の体の歪みを治すことで簡単に良くなるのは理論を理解すると納得がいく。エゴスキューのクリニックに行くと、

まず前後、両横の写真が撮られ、その人の症状や姿勢が分析される。そして900種類以上もあるEサイズのなかからその人に合ったEサイズを最高の効果が出るように組み合わせられ、その人特注の個人メニューを作成してくれる。例えば、とても効果的なスタティック・バックというEサイズがある。仰

向けになって、膝を90度に曲げ、両足

を腰幅くらい開いて椅子の上に乗せる。手の平を天井に向けて、腕を横に45度に開く。腹式呼吸をしながら体を5分から10分ほどリラクセスさせる。

「こんなので?!」と思うかもしれないが、実はこのEサイズはエゴスキューの3大マジックの一つなのだ。重力を活用して背骨を正しい位置に戻し、左右アンバランスだった腰の回転を取り除く。Eサイズはただのストレッチや筋トレではなく、一つひとつよく分析研究された、筋肉への手引きなのだ。

エゴスキュー・メソッドのもう一つの大きな特徴は「自分の体は自分で責任をもつ」という考え方。ピート氏は言う、「私たちは他の人に、自分の代わりに食事、睡眠、排便などをしてもらえない。それと同様、他人に自分の体の歪みや痛みを取ってもらうことはできないのだよ。自分の健康は自分がつくるのだ」と。エゴスキュー・メソッドは正しく新しい時代の発想をリードし、人々を自己治癒力の最大発揮へと導いているのである。『ペインフリー』の翻訳者である越山雅代さんと一緒にアメリカでセラピストの資格を取った方々のおかげで、日本でも個人セラピーを受けることができるようになった。詳しくは、

小磯 070-5030-7792、

水野 090-3424-3302入。