

## はじめて自律神経整体を受けられたお客様へ

自律神経整体は、コリや痛みの整体(一般整体)と、大きく違うことは、動かなかった肩がとてもスムーズに動くようになったとか、痛みが和らいだとか、身長が伸びたとか、見た目や体感では、感じにくい結果かもしれません。

自律神経整体を受けにこられるかたは、症状が心に出てくる人、身体に出てくる人、心と身体と両方に出てくる人がいらっしゃいます。

感情を抑圧したり、その結果ホルモンのバランスを崩していることで、身体が緊張状態になり、筋肉を硬くしていることも多く、痛みや、コリとして感じている場合も多いので、もちろんそういう部位は、一般整体の技術を用いて整体を行います。

また、そうすることで、痛みが和らいだり、可動域もひろがることで、痛みや歪みのストレスを下げ、血流もよくなるので、自律神経の働きが正常になるのを助けていきます。(歪みを整えるだけでも自律神経のバランスを整えることにつながります)

症状が気持ちの部分にのみ出ている方には、

- ・なんとなく気だるい感じ
- ・眠い
- ・身体があたたまった
- ・少し、明るい兆しのようなものが見えてきた
- ・休むことを悪いことと思わなくなってきた
- ・身体が軽く感じる
- ・眠れる気がする

などといった、ゆるい感じの結果を感じる方が多いのですが、何か少しでも違いを感じる事ができたら、ぜひ続けていただきたいな。と思います。

たった一日で、いまのような症状になったのでは、ないこと。何日も、何年もかけて無理してきたことが積み積み積もっての「いま」の状態だってことを気付いてあげてほしいのです。

無理してきた時間の何倍もかかるかもしれません。もしかしたら、1ヶ月後には、元気だったころのように復帰できるかもしれません。が、言えることは、、今日、少しでも変化を感じれたら、確実に善くなっていくんですよ。ってことです。

少しでもお役に立てるようにサポートしますので、あきらめずに、一緒に健康になっていきましょうね♪

### 【好転反応について】

また、自律神経整体を受けられたあとは、なるべく早く家に帰って身体を休めるようにしてください。

個人差がありますが、好転反応といって、身体が良くなるためには、たくさんのエネルギーが必要になります。そのエネルギーの消耗によって、中には、けだるさで起きれないとかたや、眠気がひどかったかたなど、症状はさまざまですが、2、3日でそれらの症状は落ち着いてきます。4、5日たってもまだ体調がすぐれないときは、遠慮なさらずにお気軽にご連絡をしてくださいませ。