

Healthy Column

◆なぜ、「痛み」を繰り返す?! 日常生活習慣を見直そう!

肩こりが辛いと、マッサージをしてもらい、その辛さを一時的に解消します。
ところが、また数日後、1週間後には痛みも元通り。そしてマッサージに行き、整体へ行き、鍼へ行き、を繰り返すか、痛みを耐えて生活するか、、、。

受動的なセラピーは瞬間的な効果はあるが、完治には至らず。
それは、その痛みの原因を理解し、それに対処することなく、結果である痛みに対処しているからです。

私達はその痛みの原因を生み出したのは、他でもない自分自身であり、自分の日常生活の習慣だということときちんと向かい合わない限り、そして、それを改善することなくして、どんなに優れたセラピストにも、治療家にも、その痛みの原因を治す事はできないのです。

『健康』というと、肉体の事ばかり考えがちですが、肉体的に健康が損なわれていれば、いろいろしたり、やけになったり、落ち込んだりと、内面的健康にも影響をもたらす、それは社会的健康、他者との健全な関係も損ねます。

内面的な悩みが肉体の健康を損ねることも。
自分の健康を人任せにすることなく、自分の日常の習慣を見直す、高齢者社会と呼ばれる日本で自らの健康を維持することは、平穏な内面と感情の維持に繋がり、それは健全な人間関係と社会に影響を及ぼすのです。

怪我や急性的な痛みはまず専門家にみてもらい、運動許可、推薦がでたらぜひピラティスのリハビリテーション的な基礎トレーニングで身体のたてなおしを。

他人が痛みを治癒してくれるのではなく、ピラティスで正しい身体のフォームを身につけ、実践する、このくりかえしで根本原因を解明し打破します。
ピラティス、是非、ご体験下さい。