

神経の再構築

人の体は、神経によってコントロールされています。

運動神経・感覚神経・自律神経など、すべての神経は私たちの生命維持にその力を発揮します。

神経が適切に働かなくなると、身体が適切に動かなくなり、様々な問題が起こります。

したがって、＜使われなくなった神経を再構築する＞これが指針になります。

＜「感覚」機能をリハビリして、適切な「情報」を集める。＞

私たちは、

- ・自分の体の状態
- ・自分を取り巻く周囲の環境

などの「情報」を集めて行動を決定しています。

例えば、「歩く」ためには

→自分の身体の進行速度

→自分の足を置く位置

→自分の周囲環境

などの情報が必要です。その情報を目や耳・筋肉など様々な「感覚」を使って収集し、「歩く」という実行に向けて身体を操作します。

しかし「歩く」という行為が同じでも、それぞれの「感覚」から集められた身体情報が違えば、身体操作が変わります。つまり歩き方が変わります。

例えばガニ股の人は、身体の中心側の情報より、外側の情報が集めやすい。だから、外側で身体操作をしている。それが「ガニ股」です。

情報の質と量が高くなれば身体を操作しやすく、低くなれば操作しにくいのです。

もう一つ例を挙げると、「目隠し」をすると早く走れません。これは「目から集められる情報」が制限されてしまった為、身体操作が難しくなった結果です。

このように身体の操作は、身体の情報の質と量に依存します。

身体の感覚が弱くなり集められる情報が低くなれば、身体操作に影響を及ぼし、痛み・不調になるのです。

筋肉が強いか弱いかの問題ではありません、適切な情報によって適切な身体操作が出来るかが問題です。

1、「感覚」をリハビリして適切な情報を収集する

2、適切に情報を元に、適切な運動パターンを学習する

この2段階で、新しい神経ネットワークを構築していきます。