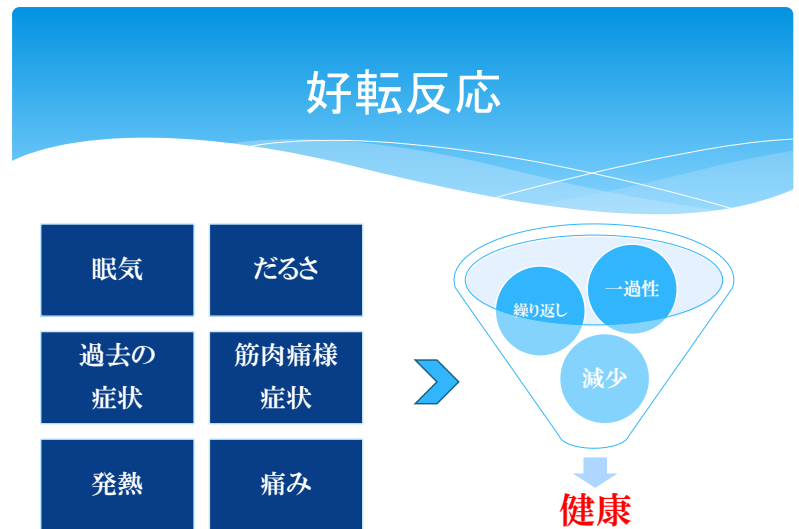


## 「好転反応」と「副作用」の違いは？

治療を受けられた後や体操を始めると個人差はありますが、体にさまざまな反応が現れることがあります。

一般的に好転反応は、自分の体が自ら治癒し、正常化に向けて活性化する過程で起こる体の変化や反応で、副作用は体が拒絶する反応とされています。(右記は好転反応の一例です)  
例えば、副作用の場合ですと「薬」があります。薬は外から異物が体内に入ってきてそれに対して体が拒絶している反応で、副作用で死ぬことも想定されます。

普通のマッサージや整体などの外部から刺激を与える方法も副作用なのか好転反応なのか、判別しがたいのですが



BSセラピーは外からの力を加えて矯正をしない、すべて自力運動です。起きている反応は自分で体を動かして発生する反応ですから＝好転反応であることが明確です。



自分で起こしている反応は自分のコントロール下にあるので、その反応も自分でコントロールする事も可能なのです。好転反応とは文字通り「好ましい方向へ転ずる」身体の反応で、体のもともと悪いところの症状が、一時的に強く表れたり、本人が忘れてしまっていることさえ再現することもあります。

あらわれ方の強弱には個人差がありますが、あらわれる度に反応は弱く、早くなくなっていくことが多いです。症状(病状)の度合いや、食生活や生活習慣にも関係していますが、

自分で自分の体を調整し浄化し最適な状態へと進んでいるのです。

(自分の自然治癒力が働いてくれているということなんですね。)

脳幹を活性化することは過去の古傷・疾病の治癒をしながら、心の整理整頓にも。

そして未病の予防にもなるのです。

## 体験者の声 (70代女性)

数日にわたって家の中で家具を動かしたり、中身を出したり入れたりの片づけ作業で腰痛が悪化してしまいました。片づけ始めて1日目から痛みがありましたが片づけ始めてしまったら途中で止められなくて。じわじわと痛みが表れ始めて腰から背中腰全体、次に左の足が突っ張る様に痛みが出てきました。

私はいつも毎日 BS 体操をしています、片づけ始めたのと共に腰痛が始まりましたが、今回は以前とは違って寝込むこともなく作業を続けられました。3日目の痛みが一番ひどい日に、いつものように夜寝る前に体操をしていたら、体の左側全体、肩から手の先、太ももから足先までビリビリビリビリっとなって次に左側の手と足が動き出し、左側が激しく体全体が動きました。手足で感じるビリビリ感はあるのですが、手や足が激しく動いたのは初めてでしたし、あんなに動くのに驚きました。

10分程度体が動くのが続いて、その後自然と寝てしまっていました、この体操するとよく眠れます。次の朝起きる時は痛みを感じましたが動いていると楽になっていて、その日もまた片づけをしていつも通り夜に体操をして寝ました。その時は前日みたいに体は動かなかったけれど翌朝起きたら、ものすごく軽くなっているんです！驚きました！

これは自分でできるっていうのがすごいです、お金はかからないし、ありがたいですね。

## 心のサプリメント

自然を感じていますか？

星空を見たことがありますか？

風の音に耳を澄ませていますか？？

草木のほのかな香りを感じていますか？

自然は私達に多くのことを気づかせ、癒してくれます。

自然を身近に感じてみましょう。

