

10月31日 胸郭の少し上側に問題が来ている。

昨日は足母、右手、前腕、中節骨にぎりを多用した。
脊柱、広背筋、胸郭などであった(写真参照)。

今日は右の写真のように、胸郭の解放に専念した。
スタートは@イス、胸郭下部→腫骨。
腫骨は、最初右の、アキレス侵入域すなわち正面。
次第に外側、内側も使うようになった。

もうひとつのポイントは、臀筋。反対側である。
仰臥において、腸骨外縁に向けて押すのがひとつ。
瀬藤さんでも経験したが、腸骨への付着筋膜の問題でもある。
臀筋の張っていて痛いところでもよい場合もある。

耳前、眼の横が胸郭外側であった。

10月31日

