

体幹への多角的アプローチ

体幹は手、足、頭から引っ張られているという面と、それらを引っ張っているという両面があります。そしてもちろん体のセンターである脊柱を囲んでいます。

外表面をほぐすにはすでに公開している技術が多数です。

さて、体幹の内部をどうするか、が問題です。胸腔、腹腔、胸腹筋膜について最近の事例を報告します。

Video 1：脚による胸腹筋膜の解放

絵をクリックしてください。



動作でわかると思いますが、少し強い力を加えています。「アイタタ」と言われるぐらいです。

このとき、のどの下、胸骨の上から胃の真ん中を通っておへそまでツーツと細くてあったかいものが通って行ったそうです。1～2秒で、ということでした。胸郭の中だそうです。まるで任脈です。

また一回操作のごとに全身がザワーっとしたそうです。

終わった後でもザワーっとしていますから、全身マッサージなどを加えます。

Video2：首引上げによる頸部胸腔筋膜の解放

絵をクリックして下さい。



椅子で首をタッチしながら臀部をハンマーで打ち、すぐねじるように首を引き上げます。

C1まで動くのが感じられるとベストです。このためには、反応が感じられなくなってからも1秒ぐらいさらにC1を左右にねじりながら引き上げます。

首を引き上げると吸気動作が反射として生じます。すなわち姿勢反射です。

Video3：足骨間筋膜の解放



左のは Video2 の前段階として実施したことです。このあとの頸部胸空筋膜の解放がうまくいったことから考えると、足骨間筋膜は胸腔と深い関係にあると言えそうです。

ハンマーは足骨をゆする操作です。パチグーは底筋膜、甲筋膜も一緒に動かす操作です。

脚全域も動いていますから、時々変わった動作をします。

時々、腹部から反射音が聞こえます。

頭でジリジリといった音も聞こえます。

右のビデオは甲と底の反射関係の利用法です。

VideoX(公開済みの)

そのた、脊柱をひねるテクニック、拍手して胸と腹を押えるテクニックなどもあります。



クリックしてください。

頸部筋膜も体幹への入り口です。

舌骨周のふくらんだお年寄りがよくいらっしゃいます。あるいは、若い人で舌骨があごにひっついている人もいます。胸部筋膜の反映でもあります。頭の反映でもあります。



2007.05. 29 脚スリーブの事例



首はスネです。頭痛が足の親指でした、このかたは。

そして今日は、首。乳突筋に沿って、だいたい。

膝を曲げておき、下腿の下部をギュット握りながら引きます。前脛骨筋を指先で押しながらです。見事に効きます。

事例集



脚スリーブ



ハンマーと足指つまみ引き



足底筋膜で



姿勢反射



足底筋膜