

骨盤と胸郭の解放テクニック

別項で体幹の多角的アプローチについて報告した。

その連続として骨盤と体幹をとりあげる。

骨盤は“曲がっている”と指摘する、されるケースがあるが、問題は見えていない。

一般的にいわれることは腰椎との角度、それもうしろから見た平面図的なものである。

ここでは、脚の収縮、O脚などの多関節的なねじれ、胸郭の変形、腹腰周の皮膚筋肉（すなわちスリーブ）を総合的にあつかう。

理由の一つは“総合的に” 同時に“操作しないと解放できない要素があるためである。

骨盤

骨盤は複雑な内部構造を持ち、その内部にも開放反応が及ぶ必要がある。しばしば、そけい部、尾骨上に痛みがあるが、恥骨、坐骨にはあまり生じない。しかし、ここもとても強力な筋膜である。

当然、全身への影響は大きい。

ここは上体からと脚からの影響が及んでいる。

したがって大規模な操作は上体全部あるいは脚全部の操作となるかもしれない前提で最適な技法を工夫すべきである。

絵をクリックしてください

操作のとき足底に手のひらを当てています。

足底をタッチすると、吸気反射、腹の引き上げ反射が起こります。

それで全身的な操作になるのです。



胸郭

胸郭は頭と相似形になる。骨盤の相似形でもある。ただし、対称形である。

したがって、この3点は適度に並行治療すべきである。

絵をクリックしてください



この操作を4回実施。

1回ごとに胸骨から肋骨沿いにあったかいものがツーンとわきへ流れたそうです

2回目はもう一本上の肋骨沿い、3回目はさらに上の肋骨沿いでした。

ビデオは4回目のものですが、このときは幅広く流れたそうです。

操作のポイントは、右の胸郭が次第に変形するように誘導します。このとき、胸郭周の筋群が姿勢反射として最適化に向かう動きをします。