

甲パチによる起立筋臀筋ハムストの解放

重要さの理由

イスに座った姿勢で、甲をパチパチたたき、すぐ起立筋の硬結筋束を押ししごと、ポツとほぐれる。頸部から腰まで、さらには腰部、臀部もおなじ反応でほぐれる。

手の甲からの音が姿勢反射的にも、音源的にも実に有効である。

イスに座ることは、“姿勢を保つ反射を活発に働かせる”意味がある。

側湾の強い Y さん(ビデオ)の場合はまっすぐすわりでよい。

通常の人の場合、イスの前に台を置き、ひたいをのせてもらう。それによって起立筋の張力を強めておく。実際に違いがあることは検証済みである。

操作事例

Y さん。ビデオは臀筋に移行したところである。

指先でまず硬度をさぐる。

見つけてタッチし、

パパパパと打つ。

すぐ指先に圧を加えグッ

と押しえぐる、あるいは

横に押す。

手根で同様にすると

また反応パターンが

ちがってほぐれる。

ハムストもそうであった。



応用

伏臥において上部僧坊筋をほぐす場合も同様である。

肩甲骨上の棘下筋なども同じ。

要は、この現象が観察できる人は、“あらゆるところが甲と緊張関係にある”、したがってあらゆるところについて試すべきである。

中でも大事なものは、頭である。