

カンタン！筋膜リリース 第1回

1. 筋膜リリースのためのタッチ
2. 背骨をゆるめる & 背中をゆるめる

1. 筋膜リリースのためのタッチ

筋膜リリースが上手くいくコツがいくつかあります。

- 1) リラックスしていること
- 2) 筋膜をイメージできること
- 3) リリースの方法を知っていること

1) リラックスしていること

何かを初めて習うとき、あるいは一所懸命になりすぎるとき、私たちは力んでしまうことがよくあります。

力むと、身体によけいな力が入ってしまったり、呼吸を止めてしまったりしがちです。

そんな状態で誰かに触れると、触れられた人はどう感じるでしょう？

実習1：力を入れて触れてみよう。

実習2：呼吸を止めて触れてみよう。

筋膜リリースを初めて経験する方もいらっしゃると思いますが、身体から力を抜くことがむずかしく感じられるかもしれません。

経験を積むことで、力みも抜け、リラックスして施術ができるようになっていきますが、今日は効果的な力の抜き方をお伝えしたいと思います。

キーワードは、受動的注意集中です。

受動的注意集中 ⇔ 能動的注意集中

分散集中 ⇔ 一点集中
弛緩集中 ⇔ 緊張集中

実習 3 : 寝た状態で、受動的注意集中

実習 4 : 歩きながら、受動的注意集中

実習 5 : 押し合いながら、受動的注意集中

2) 筋膜をイメージできること

筋膜はどうなっているでしょう？

(筋膜の図)

実習 6 : 筋膜を触察しましょう。(腕を対象に、セルフ触察)

3) リリースの方法を知っていること

筋膜リリースの手順を覚えましょう。

実習 7 : 筋膜をリリースしましょう。(腕を対象に、セルフリリース)

2. 背骨をゆるめる & 背中をゆるめる

背骨や背中の筋肉を知りましょう。

(背骨の図、背中図)

疲れがたまっていたり、凝り固まっているなら、筋膜リリースでゆるめましょう。

実習 8 : 背中の筋膜をリリースしましょう。(全体的にゆるめましょう)

実習 9 : 背骨を動かしてやわらかくしましょう。