

Step.2



WATER IN THE HUMAN BODY

Brain	75% Water
Blood	83% Water
Heart	79% Water
Bones	22% Water
Muscles	75% Water
Liver	85% Water
Kidneys	83% Water



2021年11月

28日 (日)

(有)フェリックス



Step.2 コンテンツ

1. 膜システム
2. 液体的身体

1. 膜システム

筋膜というシステム

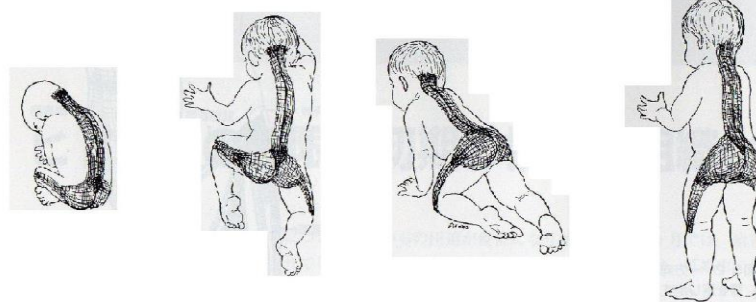
私たちの身体は、内臓、筋肉、骨がお互いに繋がることで、連動します。

筋骨格系は、骨と筋肉によって、身体を支え、運動するためのフレームシステムです。

ほとんどの筋肉は骨から別の骨に繋がり、筋肉が収縮することで、骨が動きます。動く部分の接合部分がいわゆる関節と言われています。その繋がり、筋膜と呼ばれる筋肉を包む膜によってなされるとオステオパシーでは考えます。

生の鶏肉の表面についている半透明の白い薄膜をイメージしてもらえると良いかもしれません。

筋膜は、身体中をくまなく張り巡らせて、一枚のシートのようなものです。そして一枚のシートにはフォルクラム（支点）がありバランスしようとしています。



そうすると、例えば腰痛が膝の外側の筋膜である腸脛靭帯の歪みが原因で起こることがあります。

どんなに腰を治療しても改善しない時、膝を治療すると良くなる事があります。身体が筋膜によって繋がる事でシステム化しているのを実感します。そして、症状から遠い部分を治療すると効果が高いことをレバレッジが高いと言います。上の赤ちゃんの図のように、膝の横から、骨盤、脊椎、首、頭まで筋膜は繋がっています。頭の歪みは、足に影響し、足の問題は頭の歪みを作り出すことがこの絵からも分かります。私たちの身体は、筋膜を介してあらゆる部分が相互に影響しあっているシステムであることがよくわかります。

隔膜リリース

隔膜

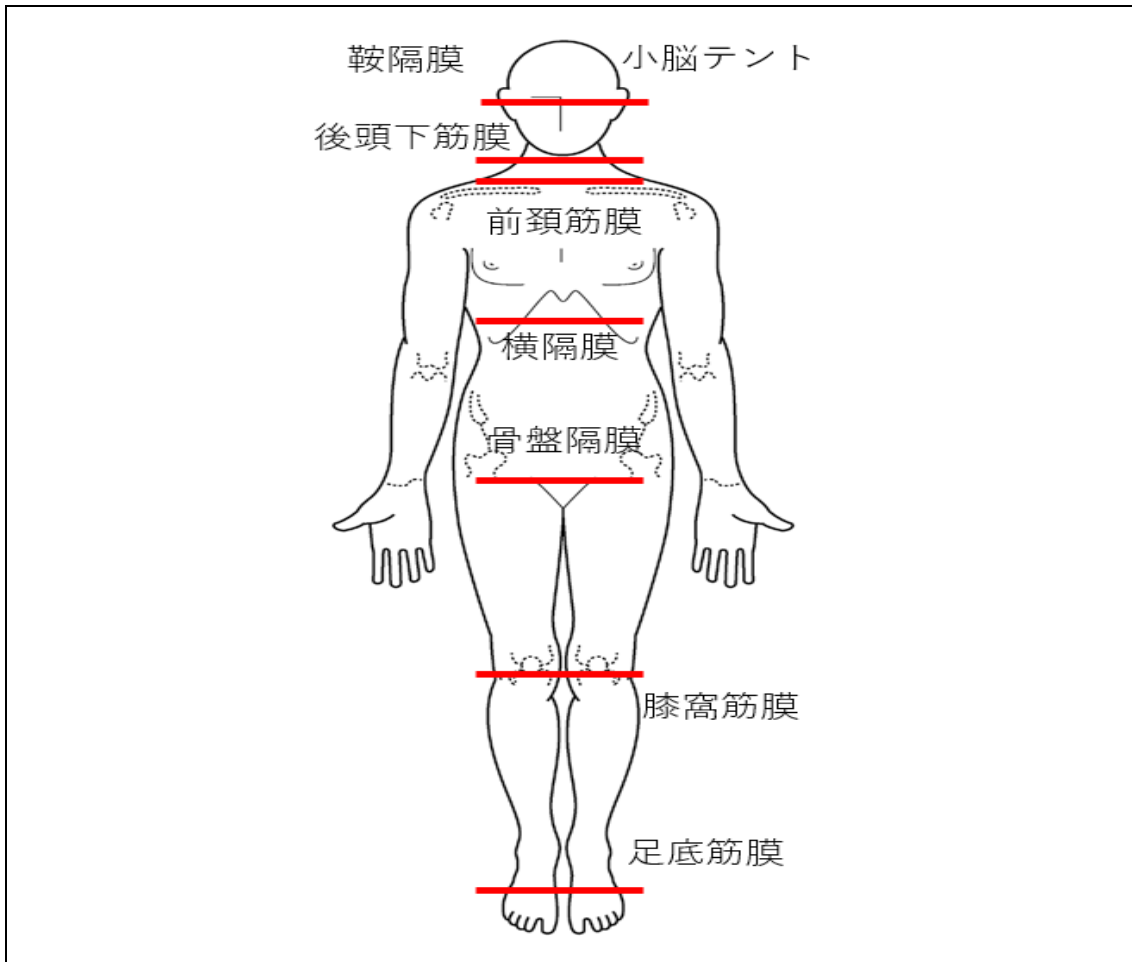
身体の水平面を横断する主に筋膜と筋肉で構成されている膜です。

代表的なのは横隔膜です。

1. 骨盤隔膜
2. 横隔膜
3. 胸郭入り口隔膜
4. 後頭環椎関節
5. 小脳テント(鞍隔膜)

この5つの仕切りを緩めることで、脳脊髄液の循環が良くなります。

隔膜図(下肢を含む)



Ex. 1 隔膜リリース

1.骨盤隔膜

2.横隔膜

3.胸郭入り口隔膜

4.後頭環椎関節

5.小脳テント(鞍隔膜)

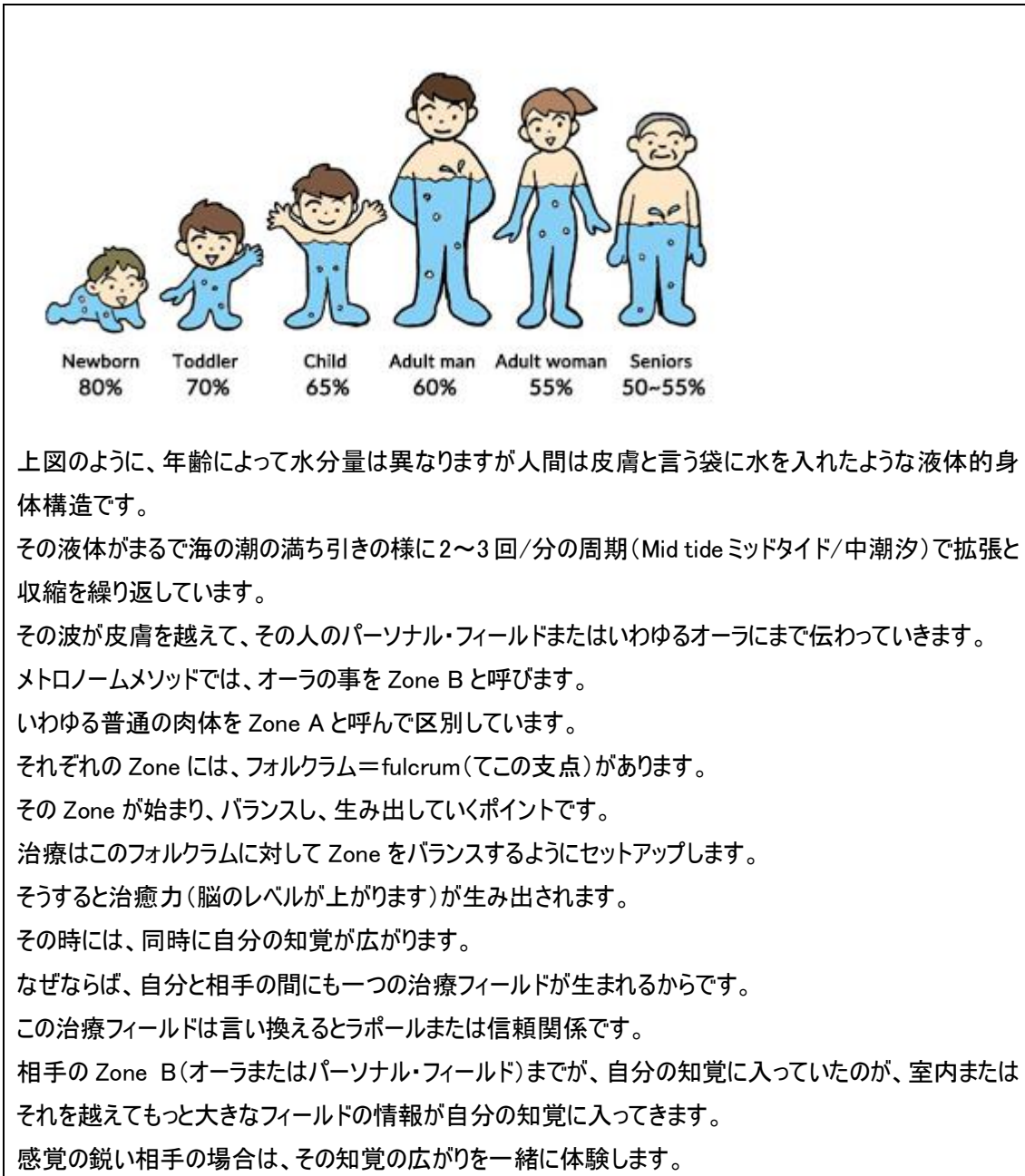
5つの隔膜を身体がやりたい方法で緩めます。(スティルポイントに1回入る事)

Ex. 2 身体全体の膜システムのフォルクラム(支点)にセットアップ

相手の両肩に軽く触れて、フォルクラムに膜システムを合わせて(中立位で)スティルポイントに入るのを待ちます。

2. 液体的身体

液体的身体



Ex. 1 身体全体の膜システムのフォルクラム(支点)にセットアップ
スティルポイントから出たら、2~3 回/分のリズムになっているかをチェックする。
※なっていなかったらもう一回チャレンジ

Ex. 2 液体的身体のフォルクラムを見つける
ミッドタイドになったら Ex. 1 と同様にフォルクラムを見つける。
※凝視しないこと。5%くらいの集中力で見える。

Ex. 3 オートマティックシフティング
フォルクラムに液体的身体をセットアップして、フォルクラムがどのように移動したり、変化したりするのかを体験する。