



ANATOMY  
TRAIN

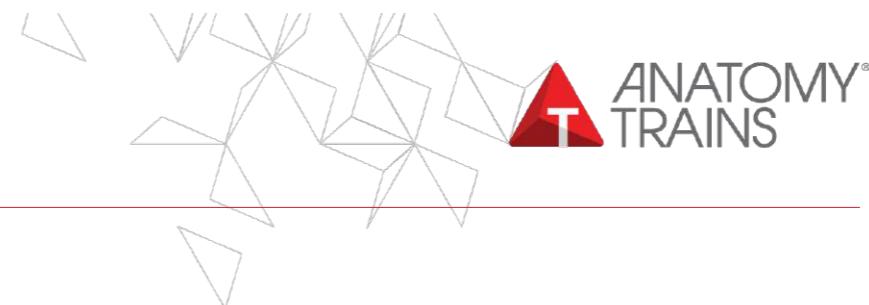
ボディリーディング

ストレッチにより活性化されるシステム

Kinetikos

May 21-22, 2020

# ”空間の医療”



- ❖ 身体が空間においていかにその形状を作るのか、に働きかけすることで私達の健康を向上させることができるためにはどうするか？
- ❖ 整形外科医、オステオパス、理学療法士、マニュアルセラピスト、パーソナルトレーナー、体育教師、ピラティス、ヨガ、ダンス...



KQ =

Kinesthetic

私達の患者／クライアント／生徒／子供達が、彼らの内側、そして外側の環境とうまく折り合いをつけられるために”知る”必要があるのは何か？

血液に酸素を送り二酸化炭素を除去する

筋膜のグライド  
向上

血液とリンパ液の  
流れを補助

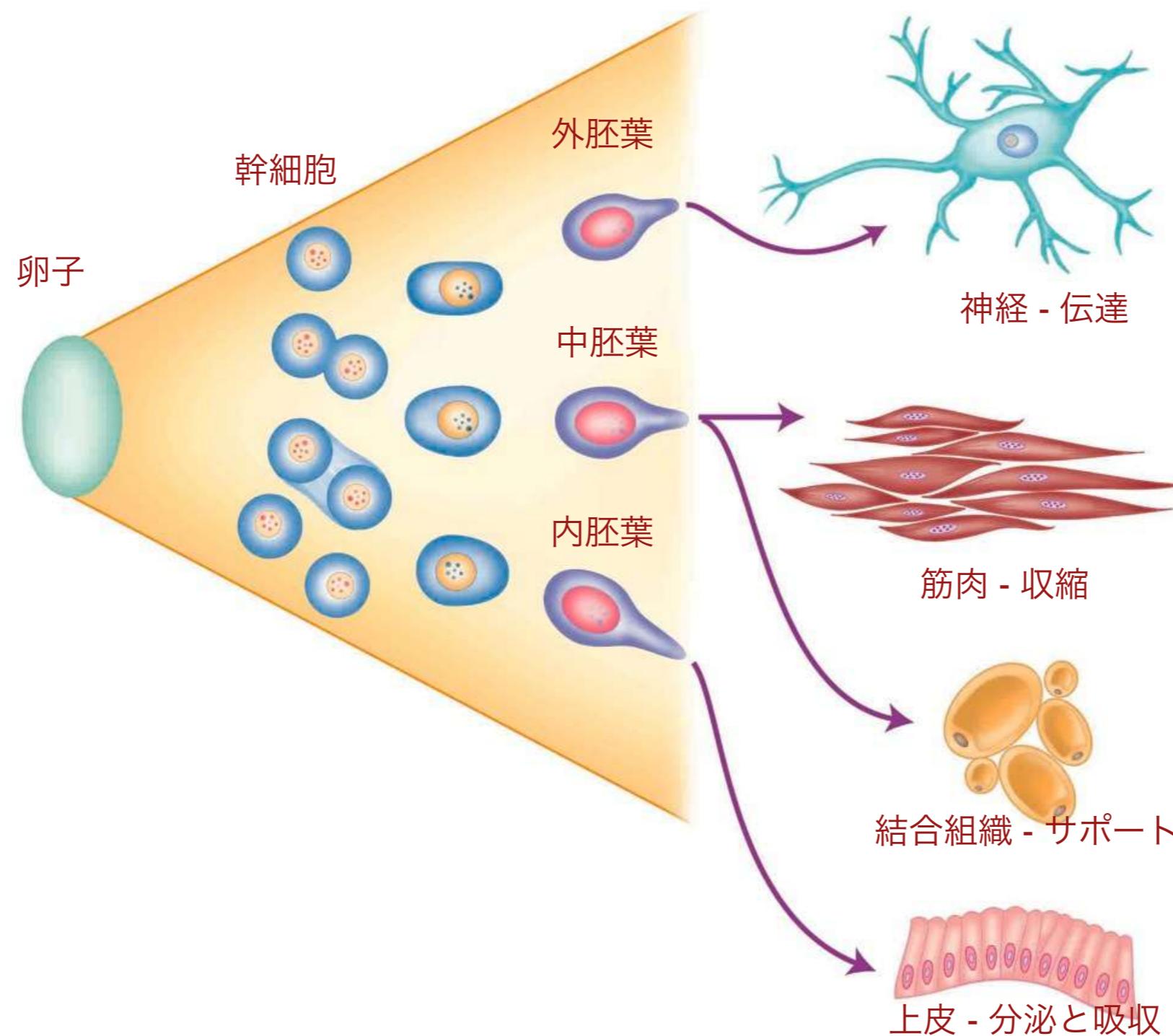


細胞の活動を増幅し、脳、内臓、組織の機能を促進する

私達は  
”種”から成長し  
たのであり、  
”部品”を  
組み合わせた  
ものではない



70,000,000,000 個の細胞はファシアのマトリックスを必要としている



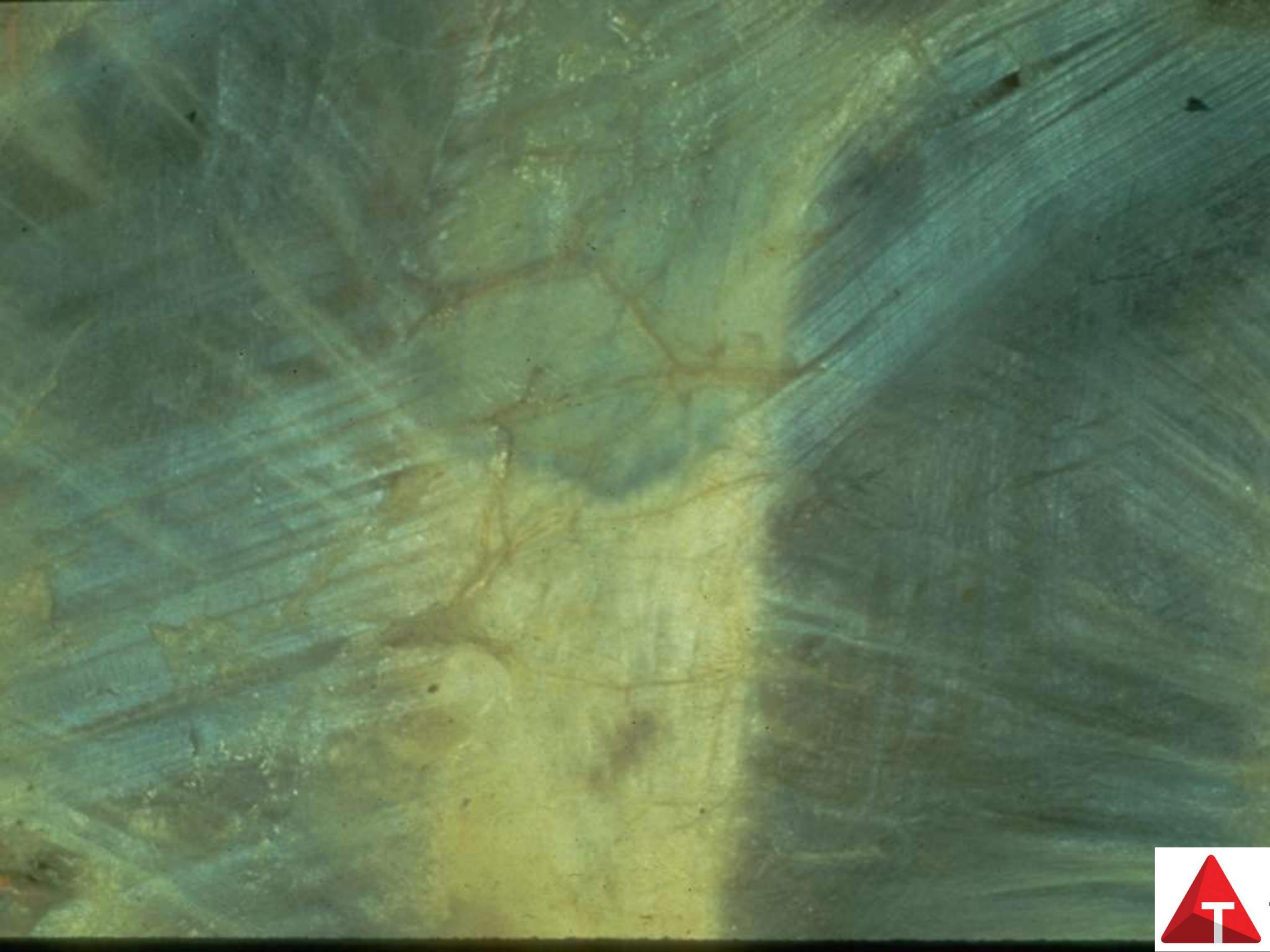
サポートするファシアのマトリックスの大部分は結合組織でできている

纖維芽細胞とそのいとこたちと

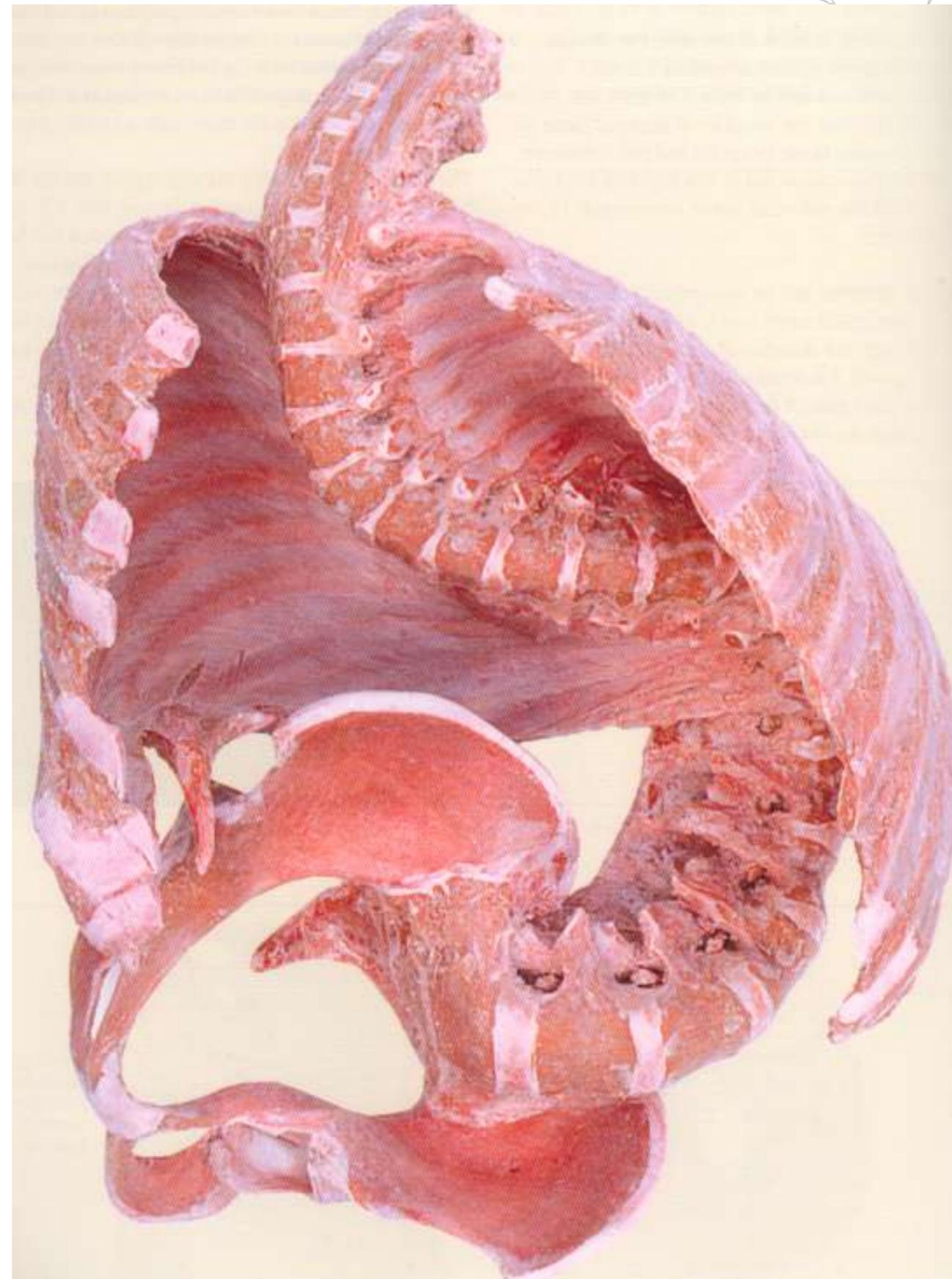








形は重要！

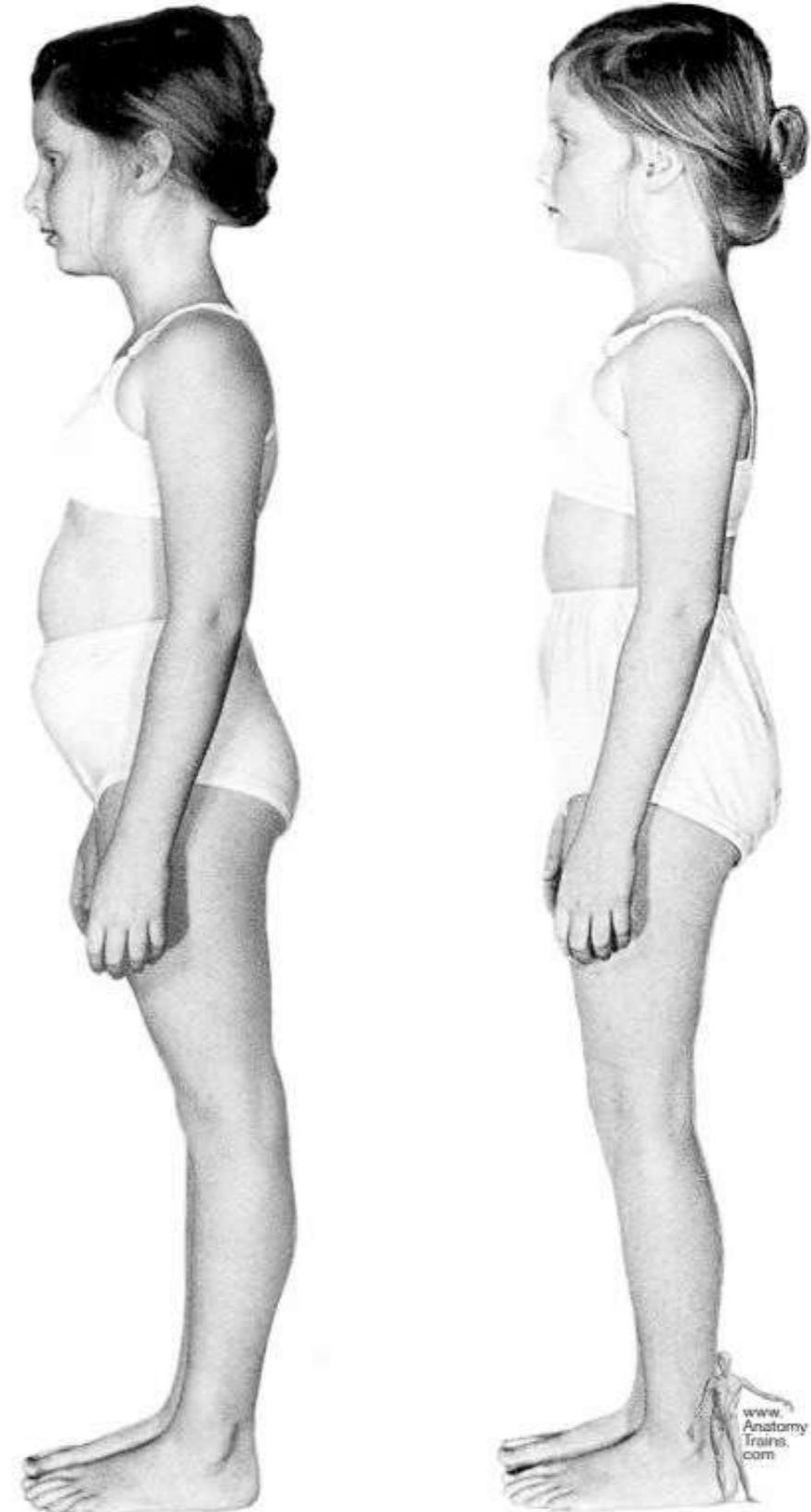


# 神経筋筋膜ウェブのパターンニング

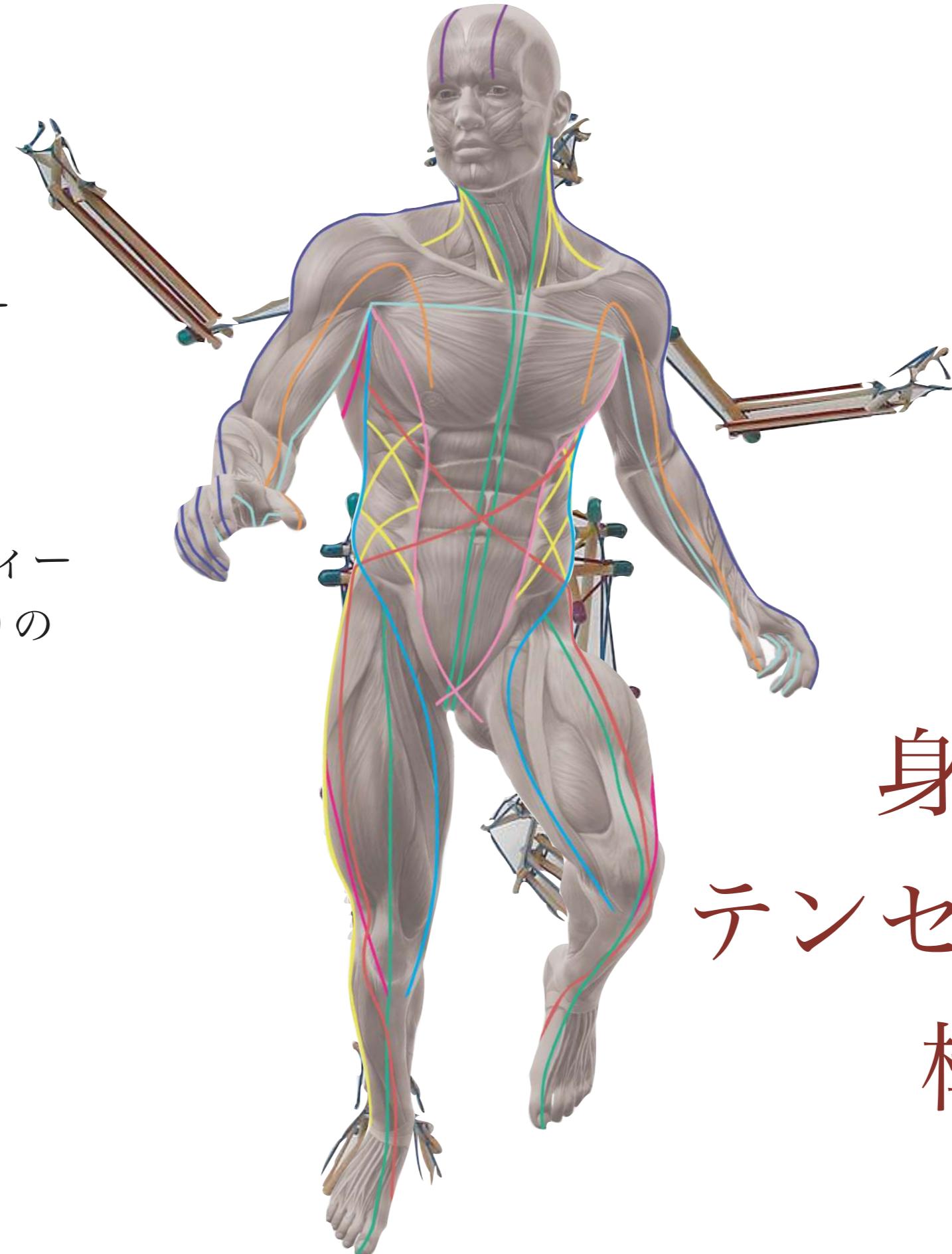


# 形は重要！

左はトリートメント前；  
右はトリートメント後  
一次湾曲と二次湾曲の間  
のバランスの向上が  
わかりますか？



アナトミー  
トレイン  
＝  
連続した  
テンセグリティー  
骨格のまわりの  
弾力性



身体は  
テンセグティー  
構造



# 筋膜ネットのユニティー

本当に  
600個の  
筋肉が  
あるの  
か？

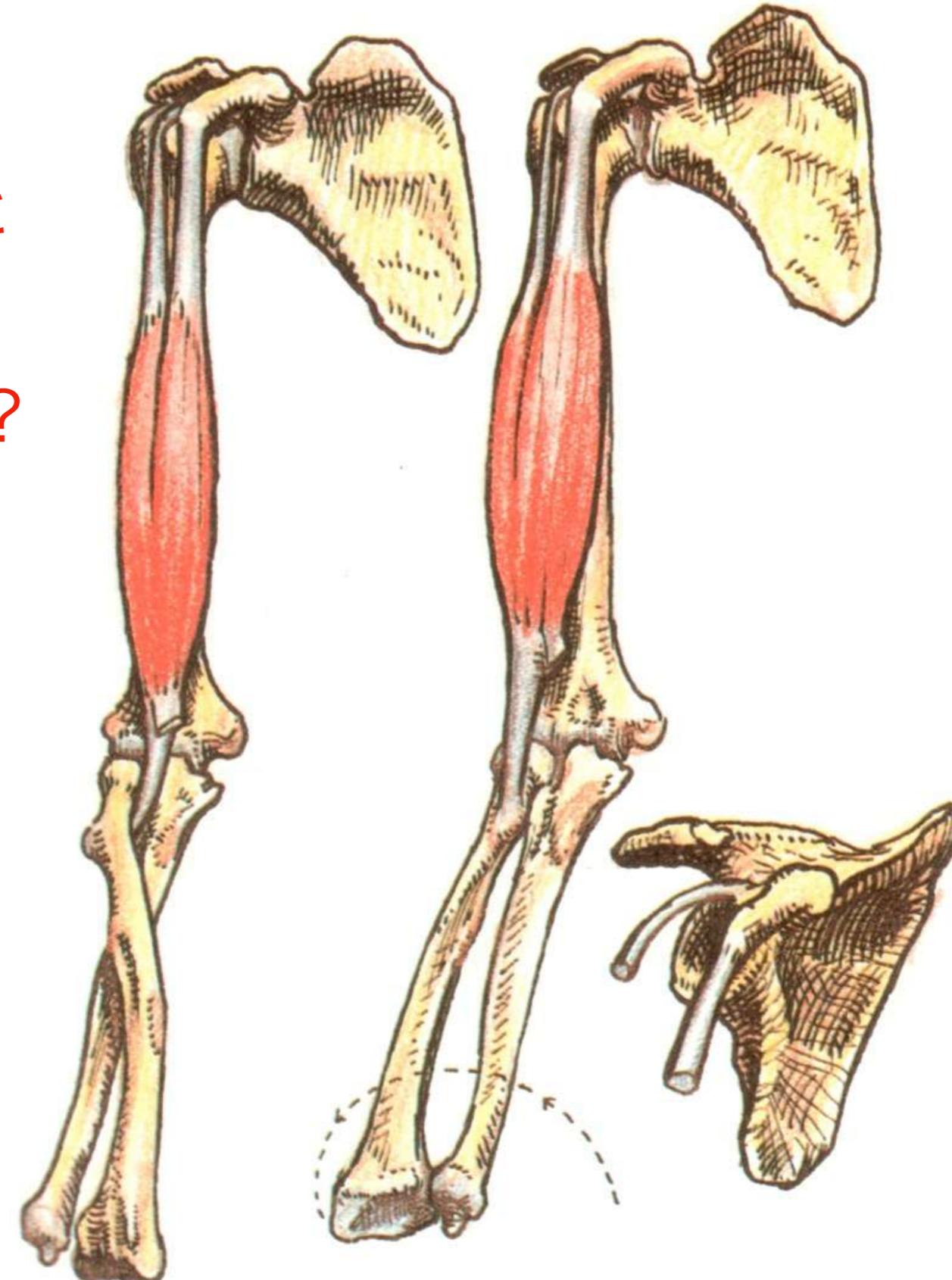


Van Hagens, Bodyworlds



それとも  
600の  
筋膜ポケッ  
トに入った  
筋肉が1つ  
あるのか？

身体は、  
個々の筋肉と  
いう用語で  
”考える”のか？



あるいは、  
私たちが  
刃で身体を  
そのように  
分割しただけ  
なのか？

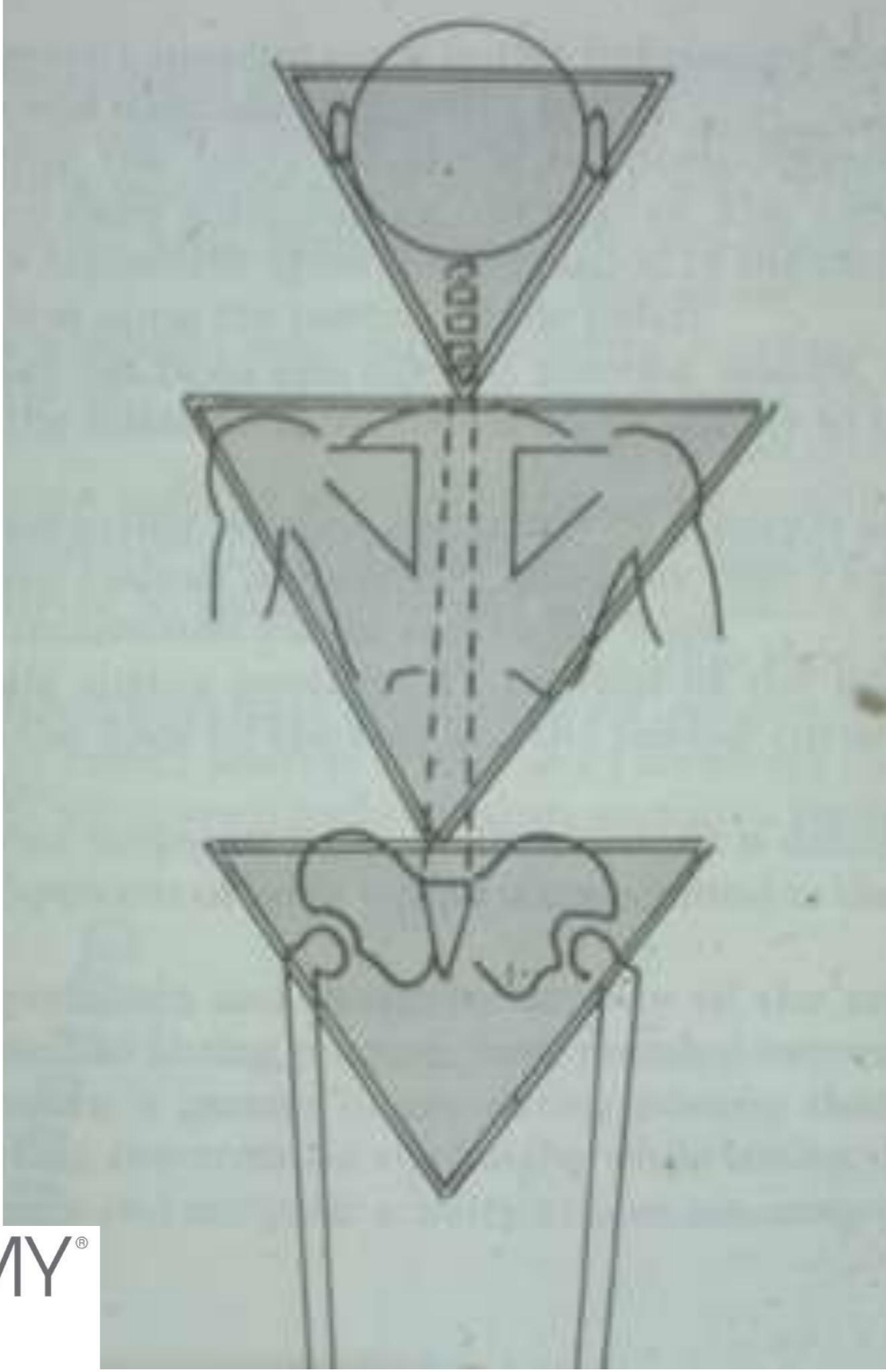
人間の生体力学とムーブメントの全てを  
従来のモデルで説明することはできない



テンセグリティー=テンション+  
インテグリティー

張力のバランスのとれた海の中に  
圧縮の島々が浮かんでいる

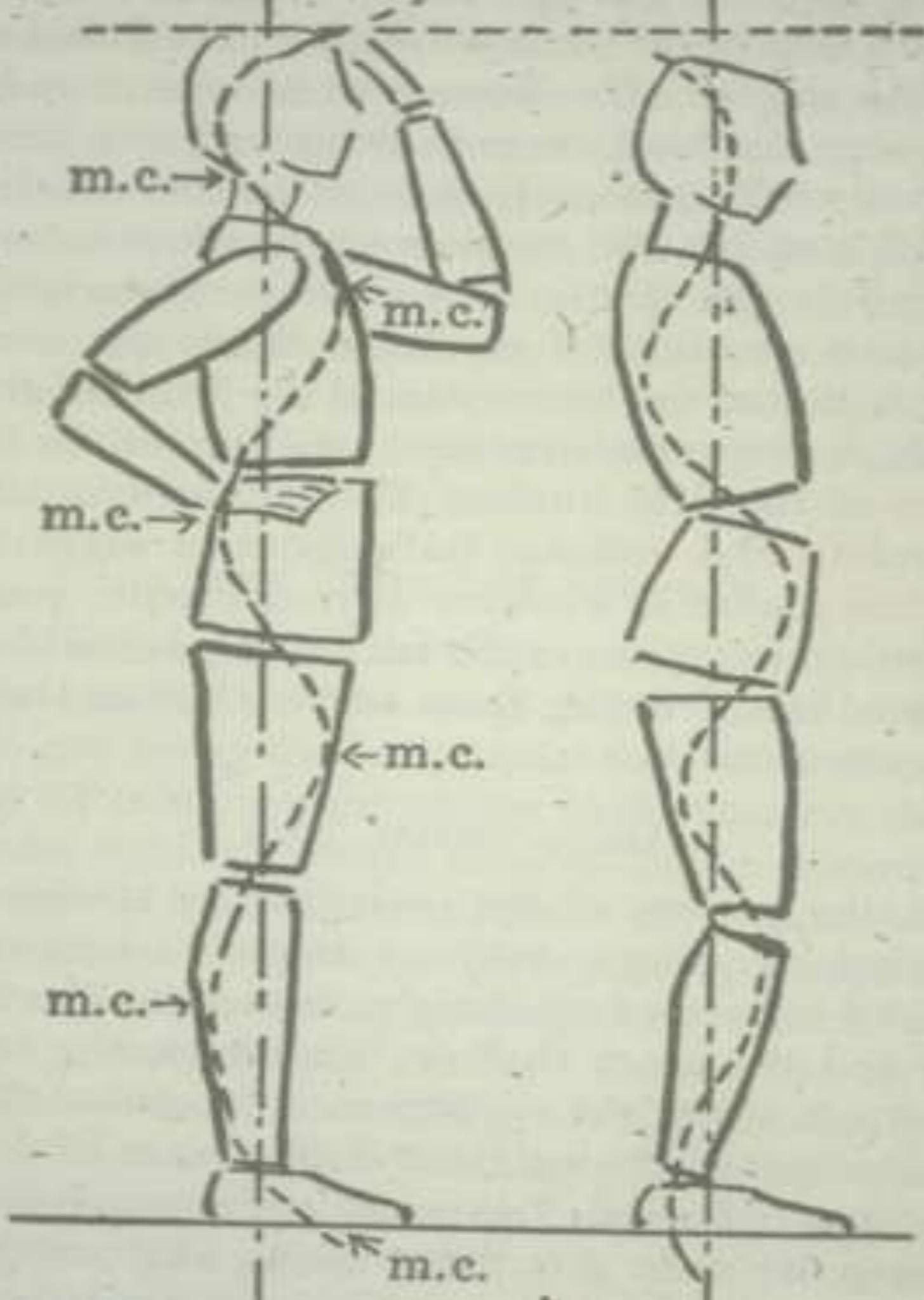
1960年代



Caillet

身体は連続した  
圧縮構造として  
捉えられている

1940年代

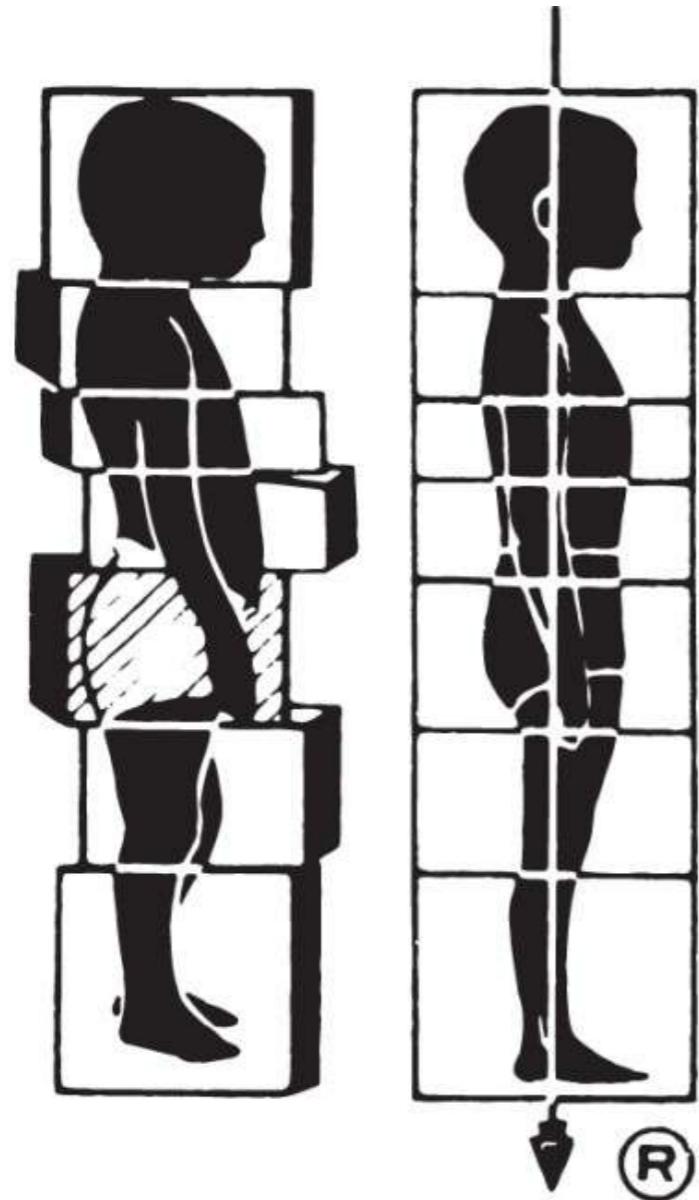


Todd

身体はまだブロックとして捉えられているが、筋肉の中心によりカウンターバランスが取られている

# Ida Rolf

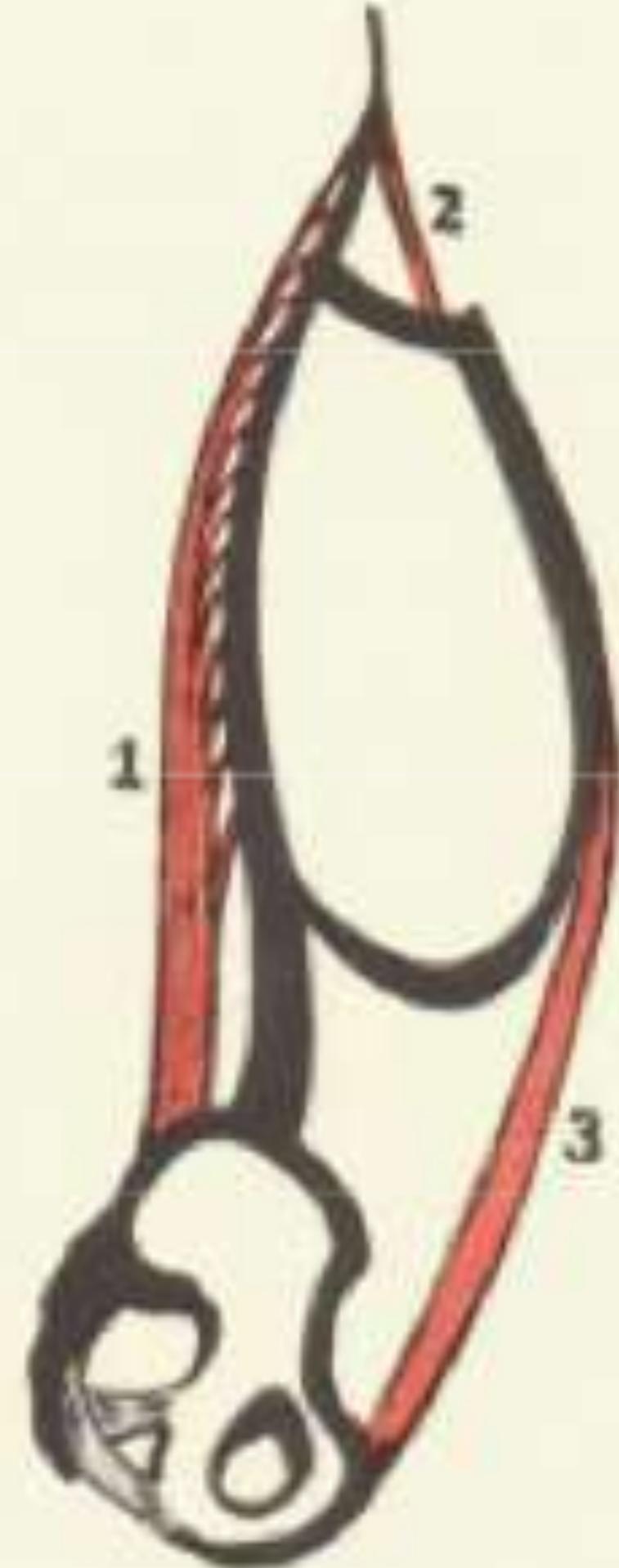
---



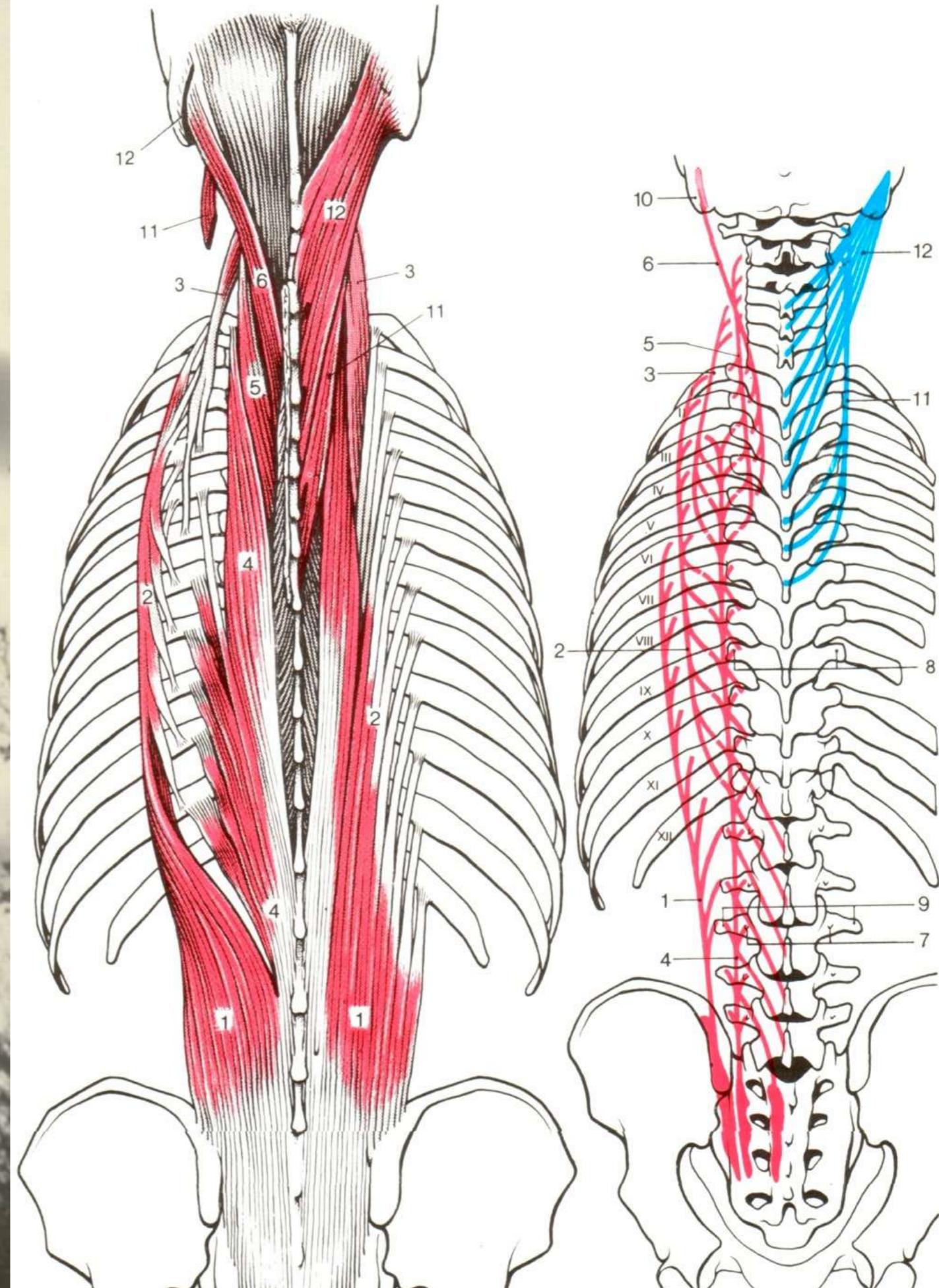
## Mollier

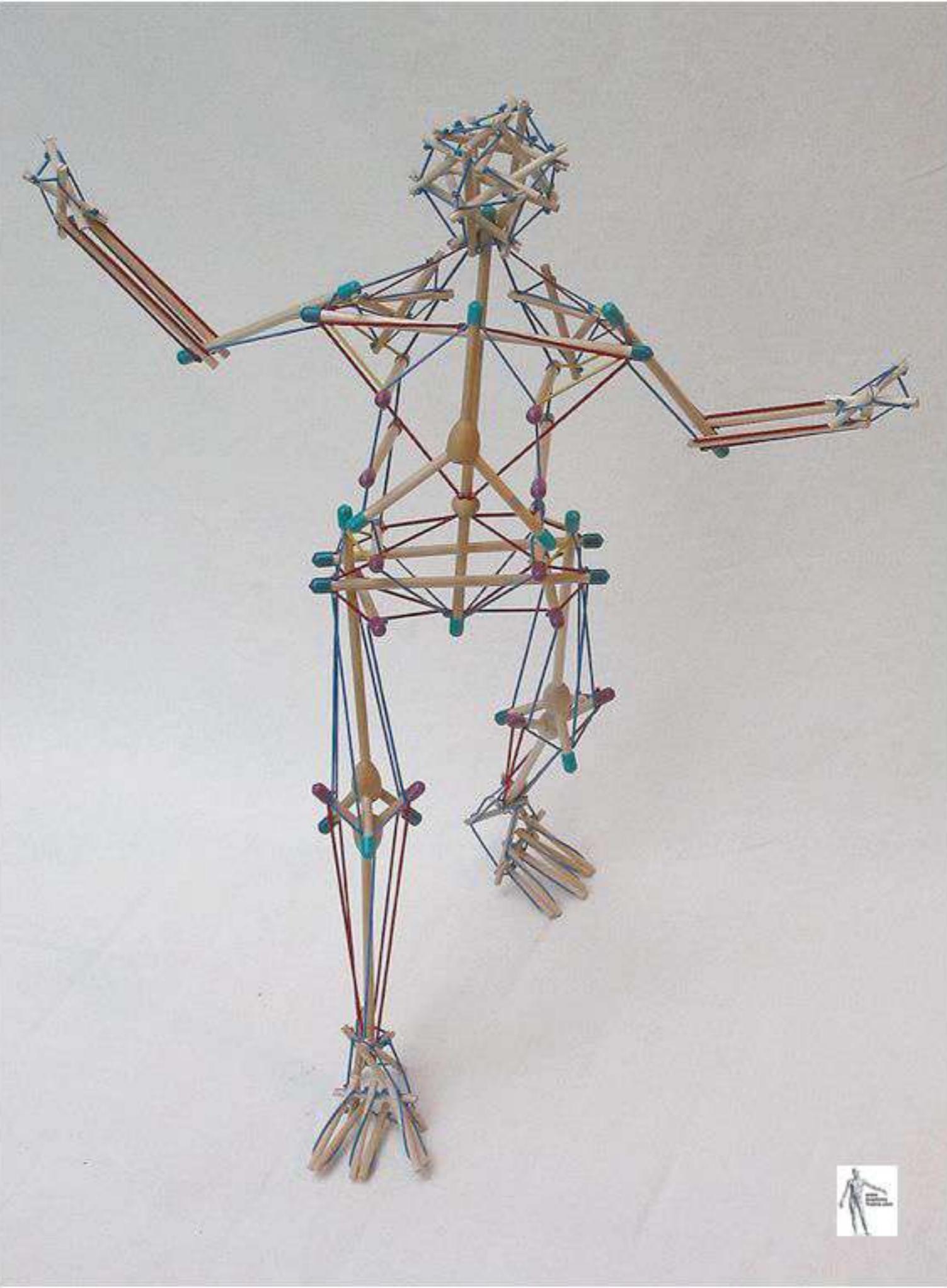
脊椎は連続した圧縮としては小さすぎる；ガイワーヤーが助けとなるのか？

1930年代

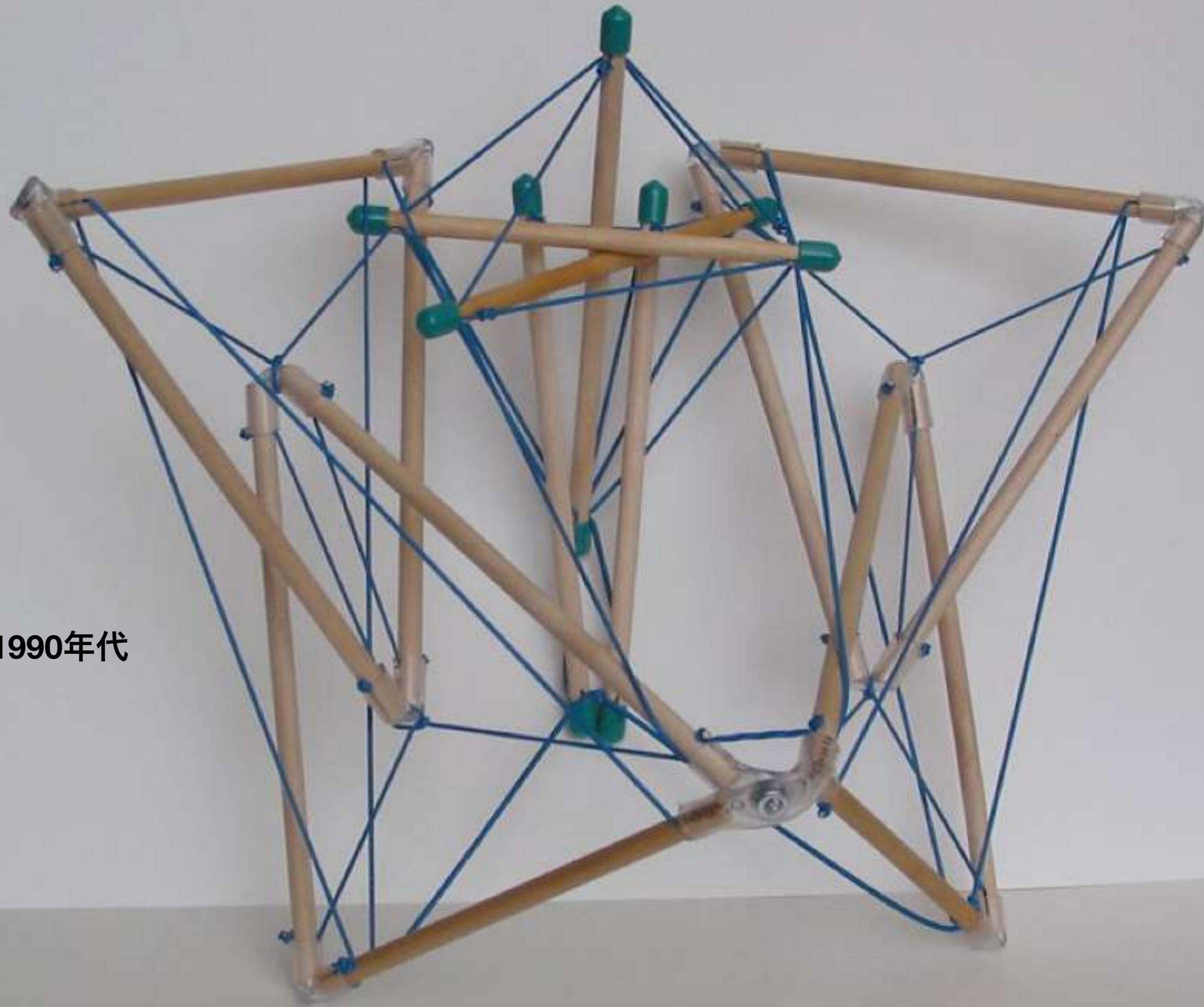


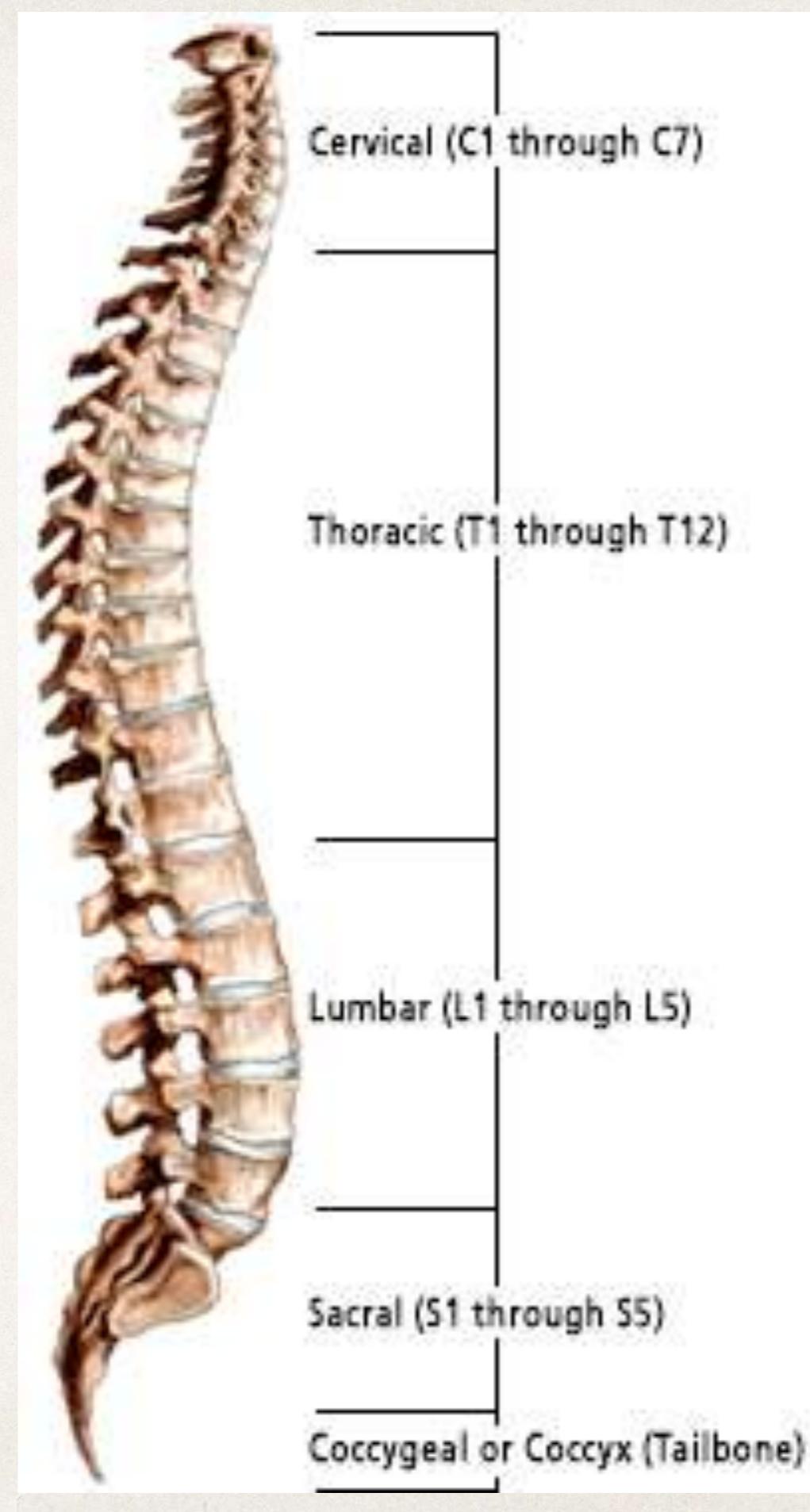
1970年代

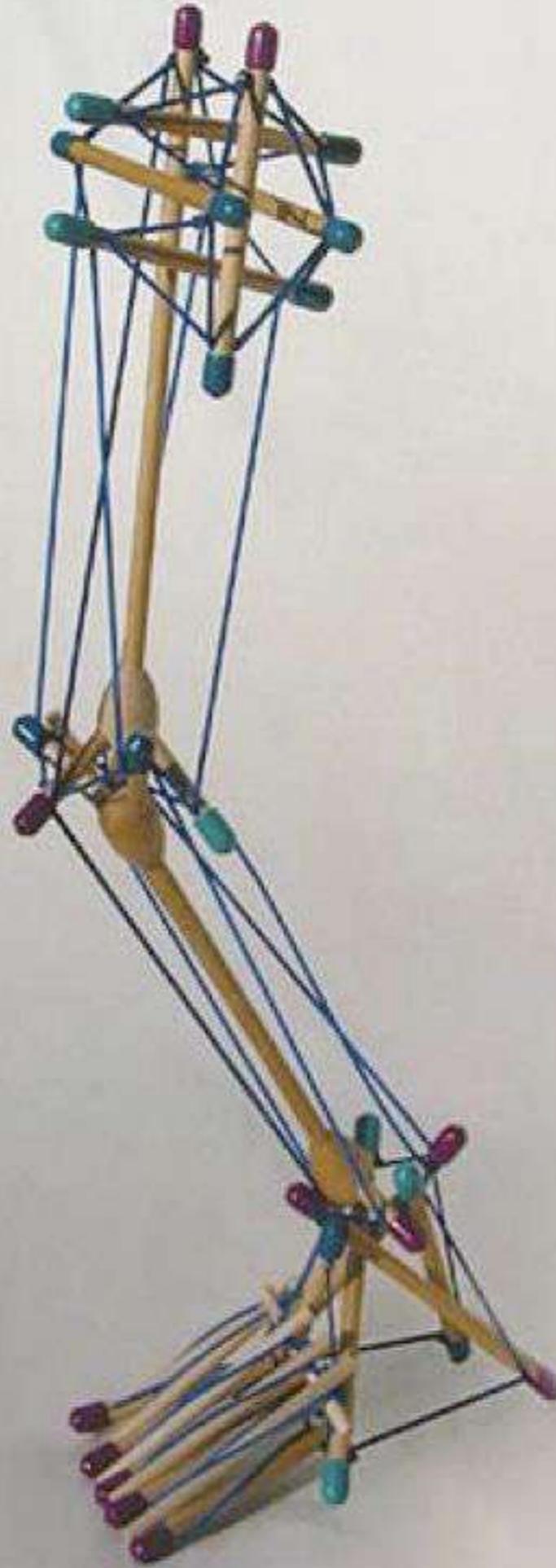


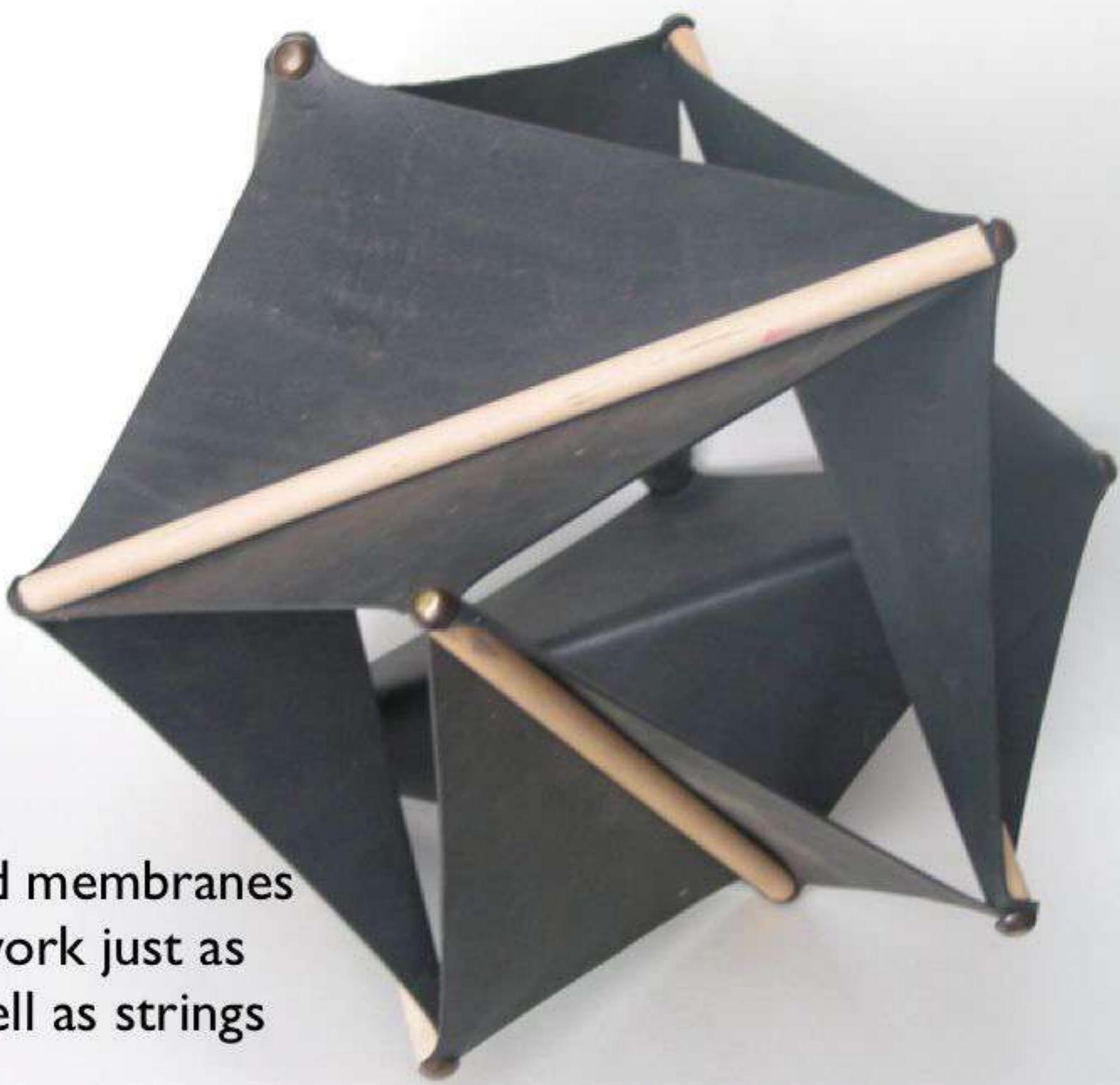


1990年代



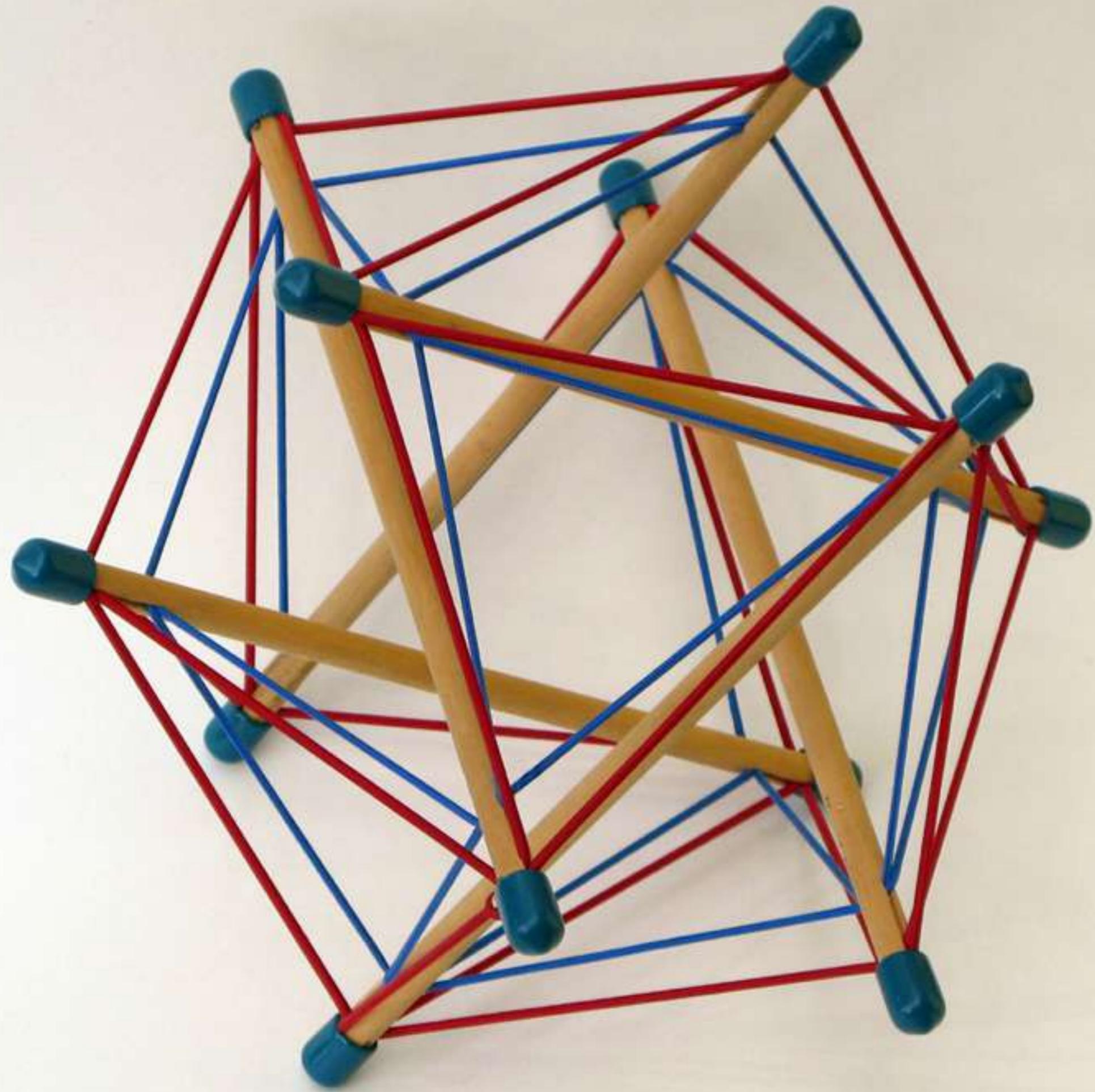






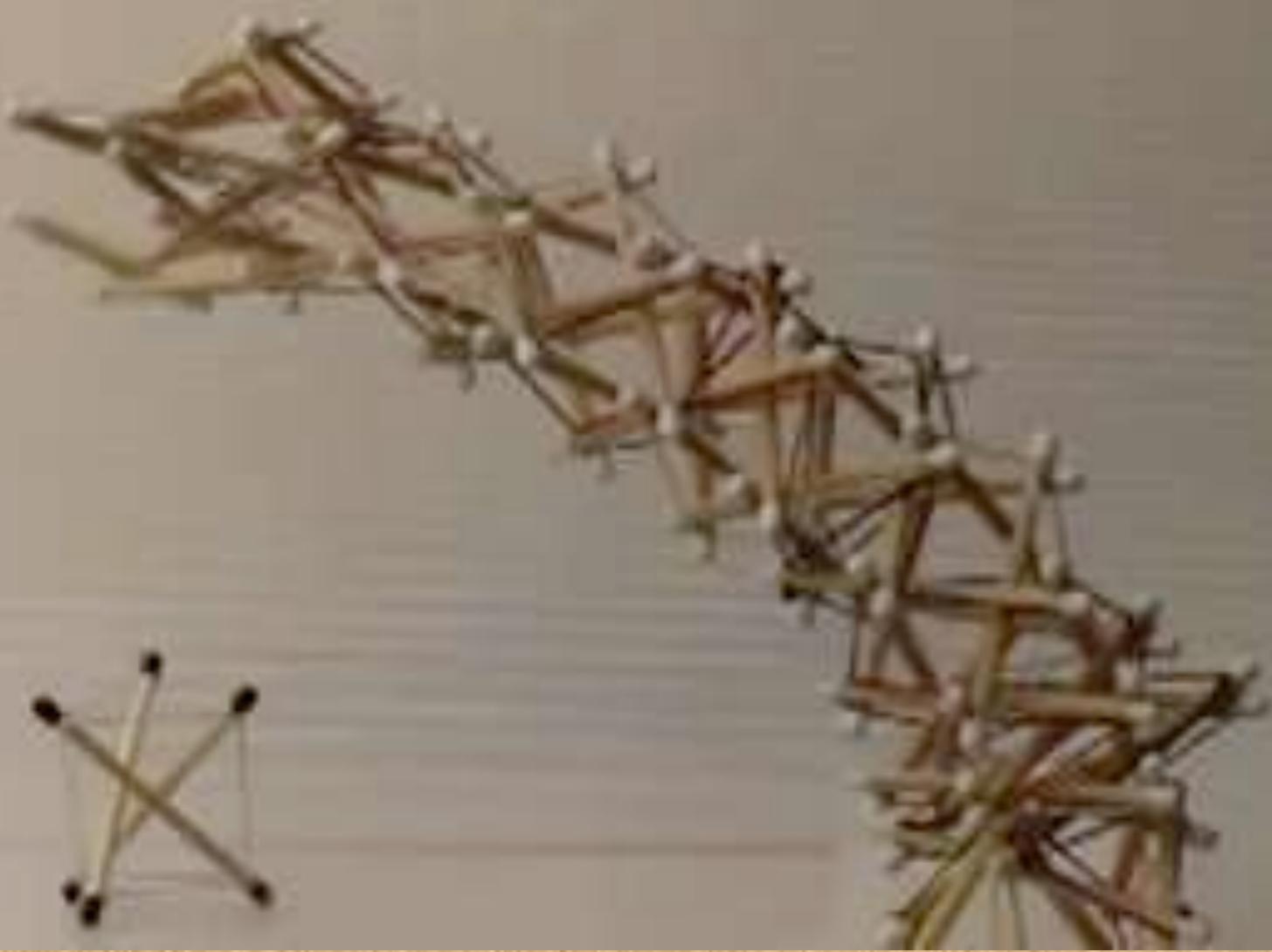
And membranes  
work just as  
well as strings







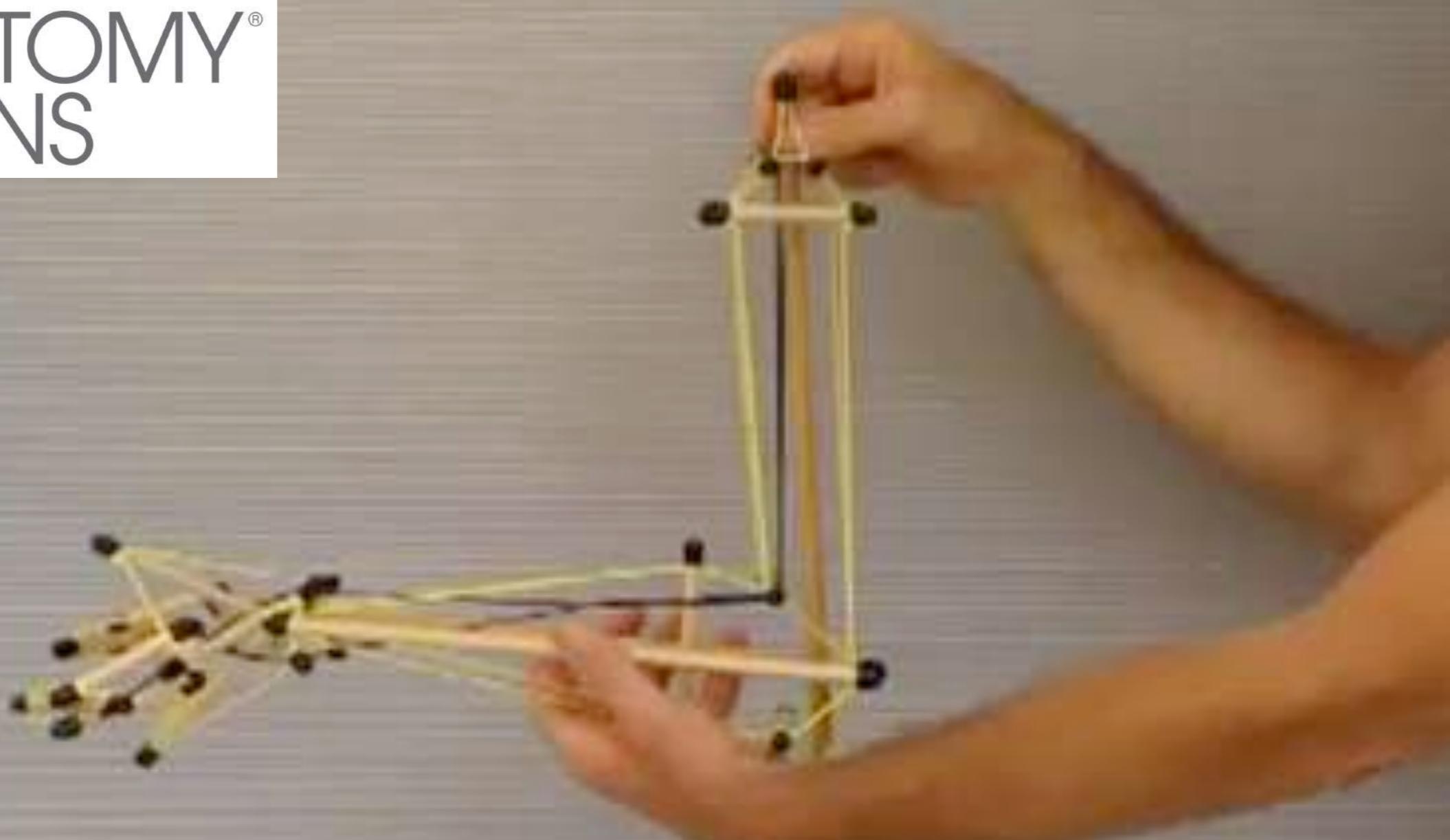
バランスと  
統合は  
骨ではなく  
軟部組織の  
責務である

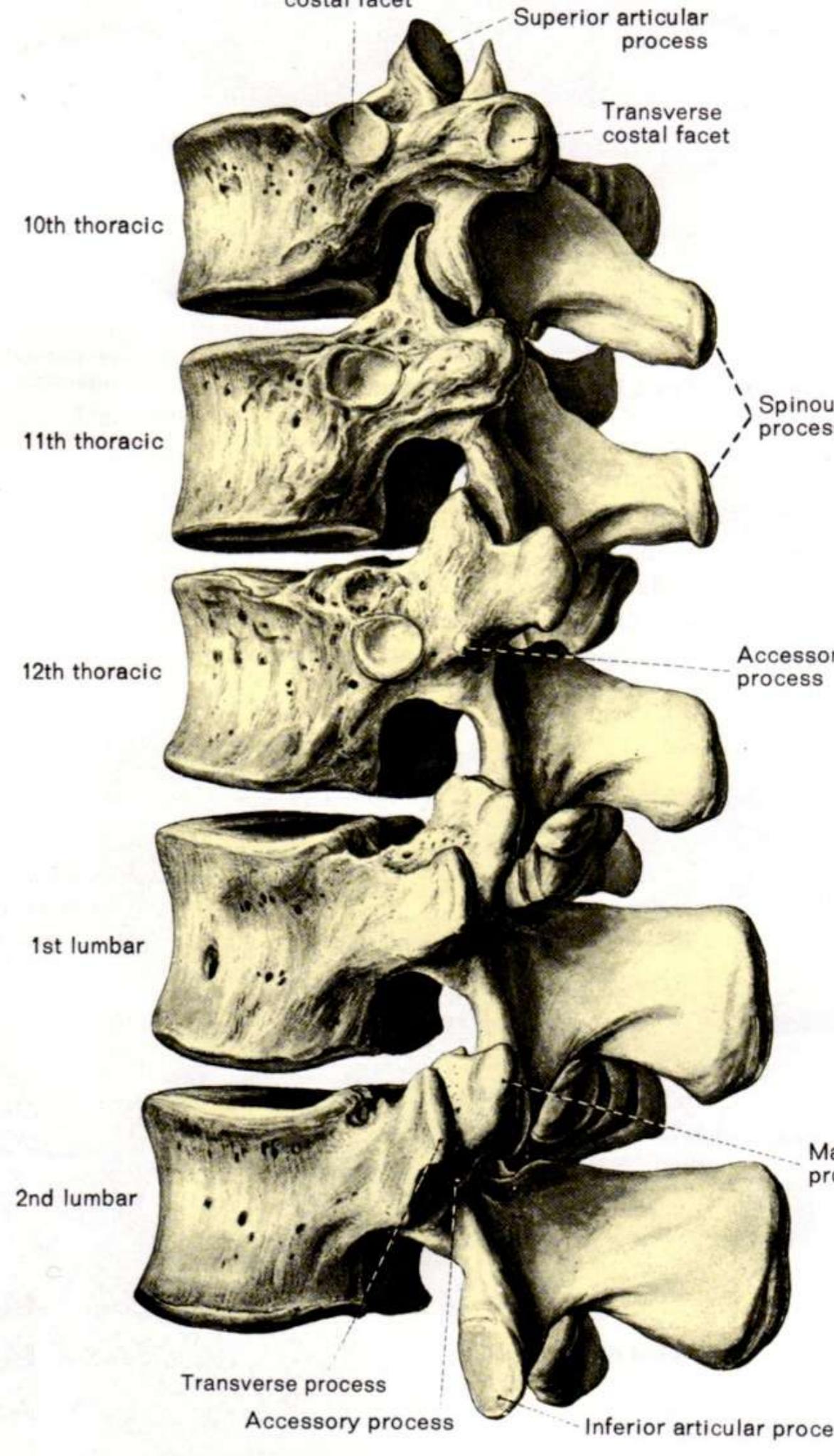
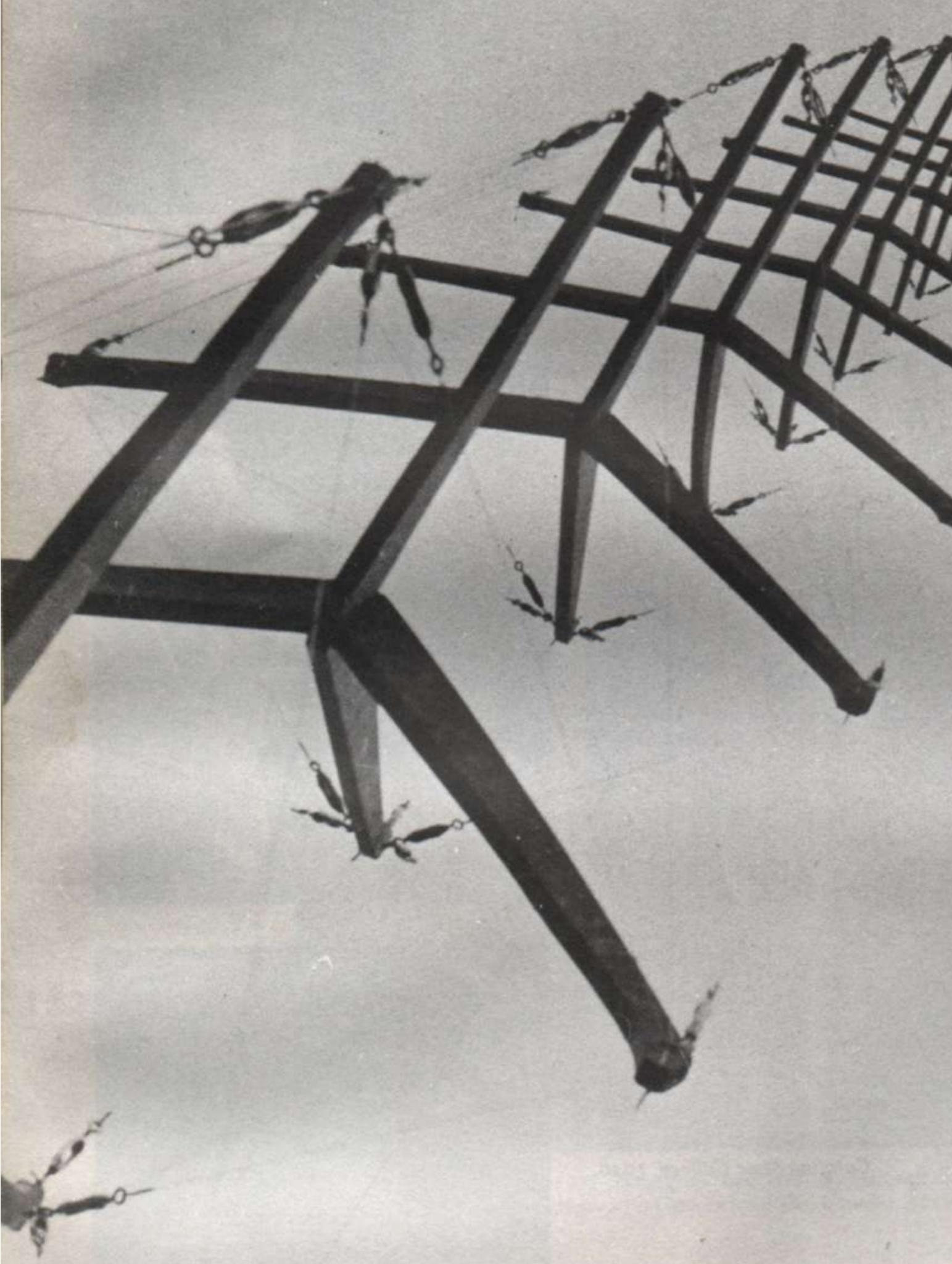


21世紀のための  
生体力学：

張力と圧縮の  
ダンス  
(プル&プッシュ)



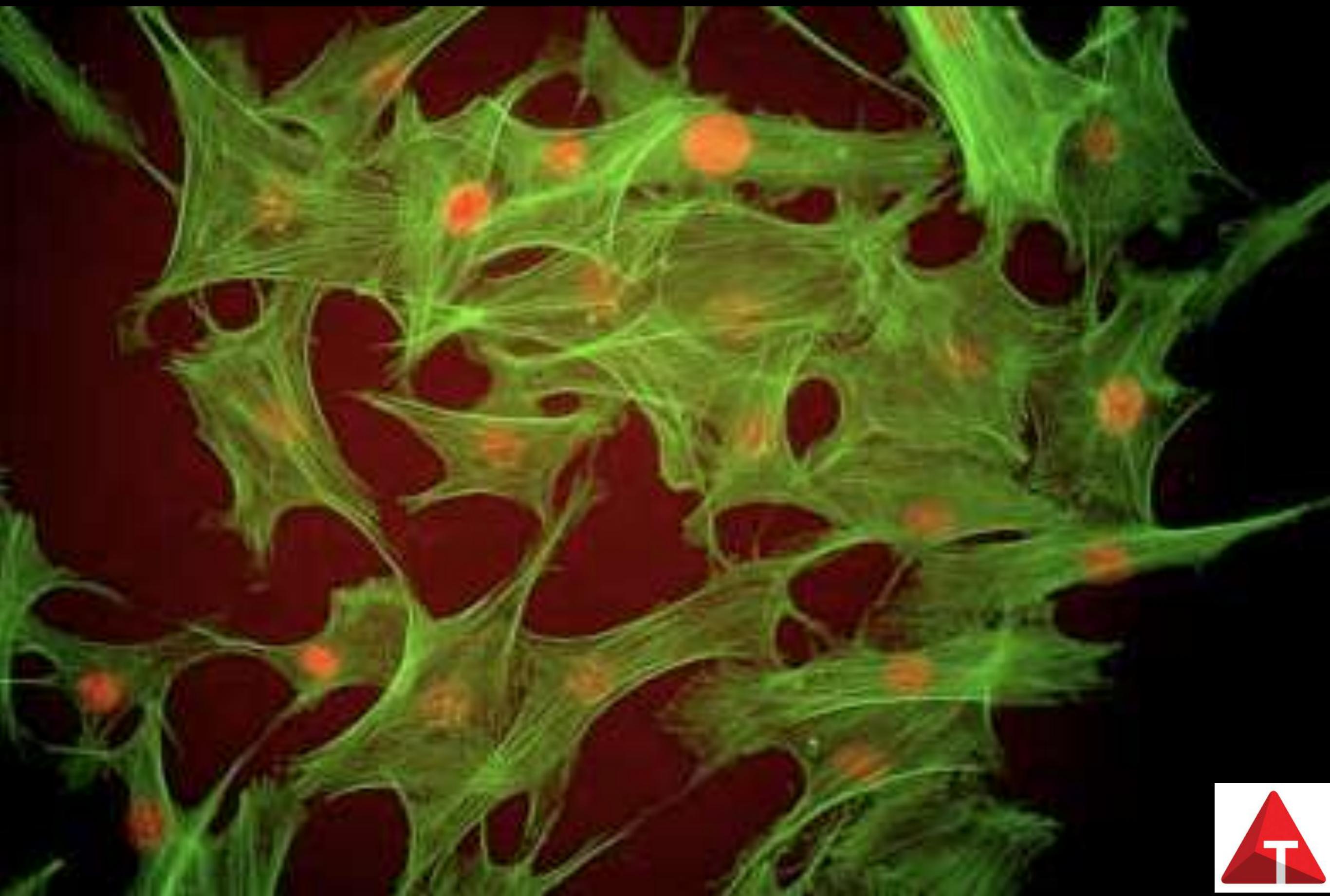






テンセグリティー  
の中の  
テンセグリティー  
  
様々な階層に  
おいて働く

筋線維芽細胞



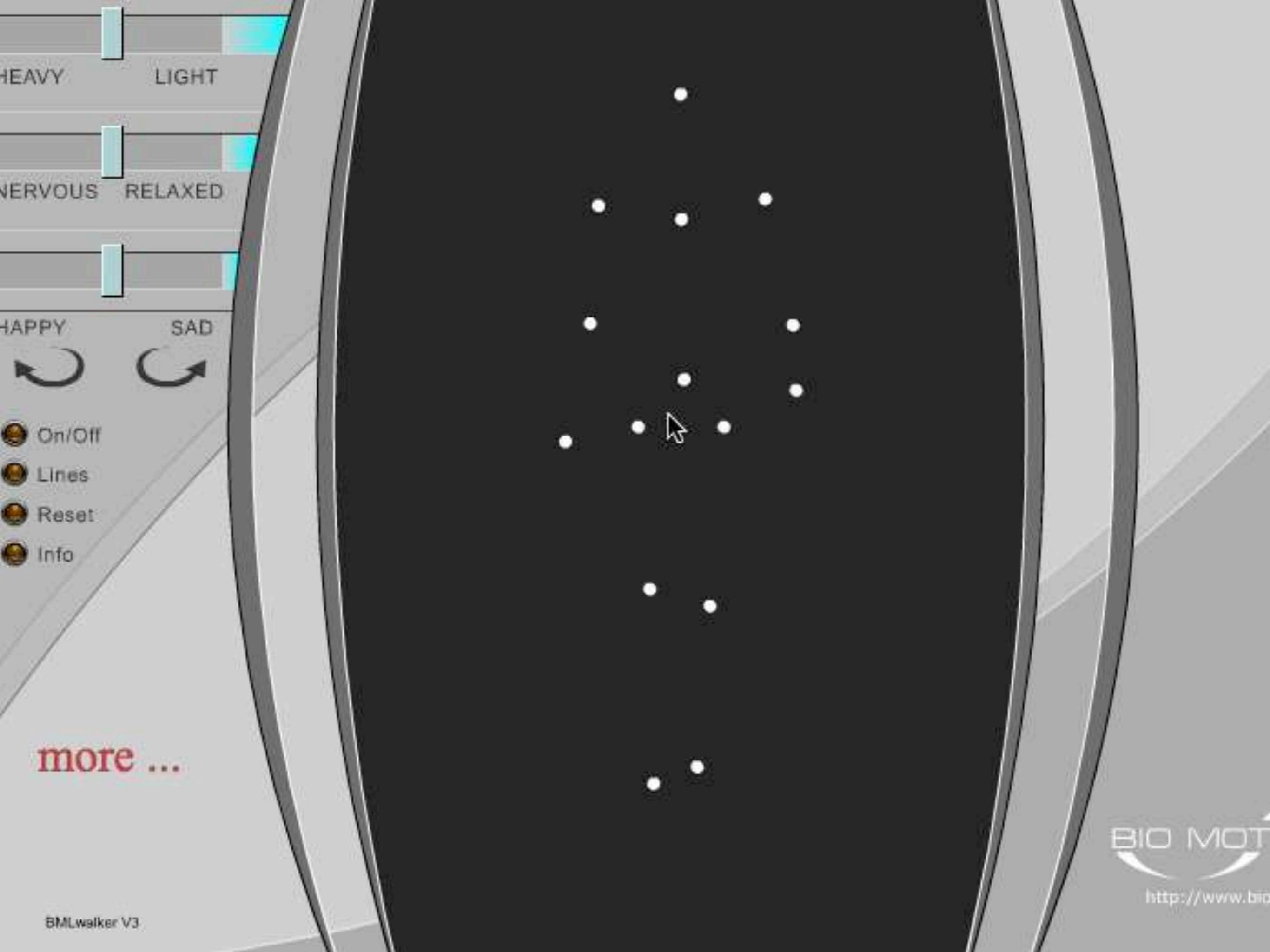


私達は自らの”バイオテンセグリティー”において準備的なカウンタームーブメントを伴い張力を増大させることができる。  
続きをお楽しみに！

# 身体 とは 何か？

- ◆ 魂を運ぶもの
- ◆ 進化の偶然
- ◆ 定在波エネルギー
- ◆ 細胞の集合体
- ◆ システムの統合





HEAVY LIGHT

NERVOUS RELAXED

HAPPY SAD

- On/Off
- Lines
- Reset
- Info

more ...

BIO MOT

<http://www.bio>

- ▶ 骨格内の関係性
- ▶ 外在のグリッドやプラムラインに対してではない
- ▶ 解剖学における個体差を尊重する
- ▶ 理想的な姿勢は存在しない

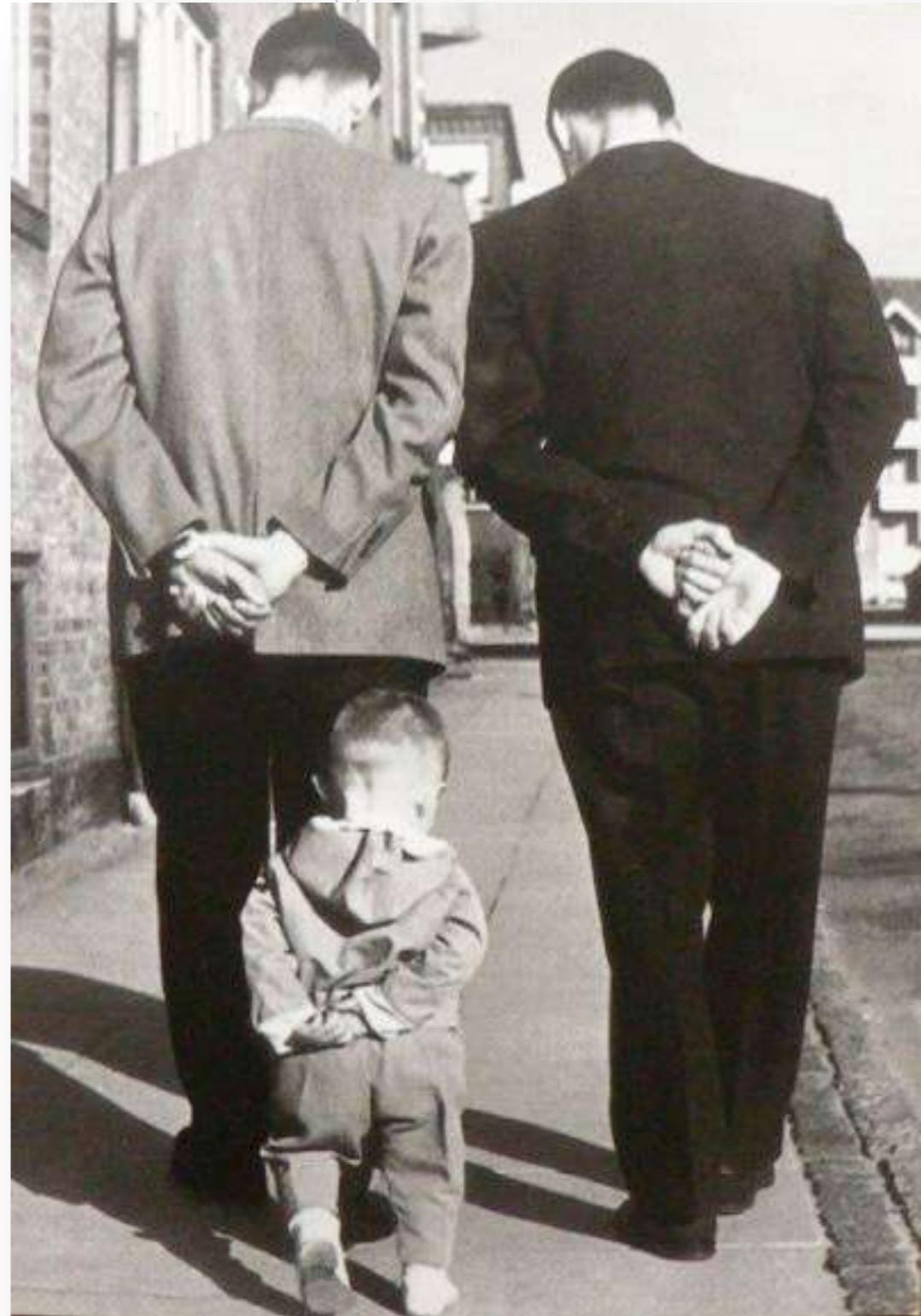


”見ることは離れたところから触れることである”



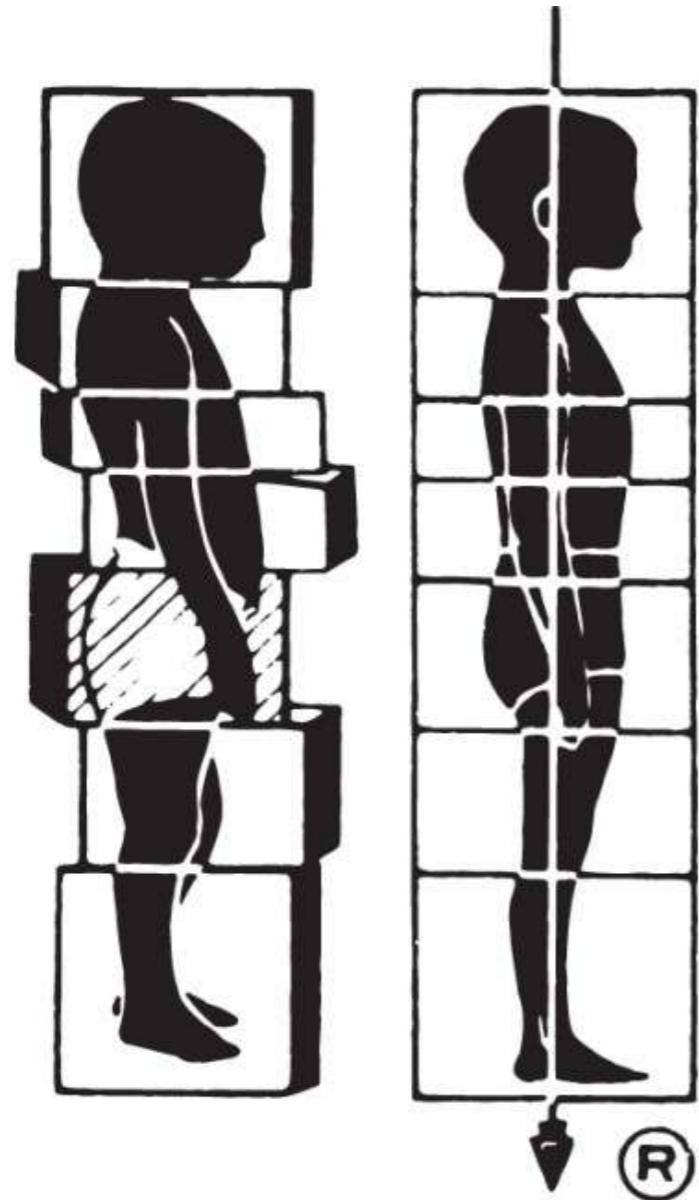
”アライメントとバランスは、静的で固定されたものではなく、動的で適応可能なものである。”Tom Myers.

- ▶ その人をじっくりと見ることで、その人についての多くを読み取ることができること。

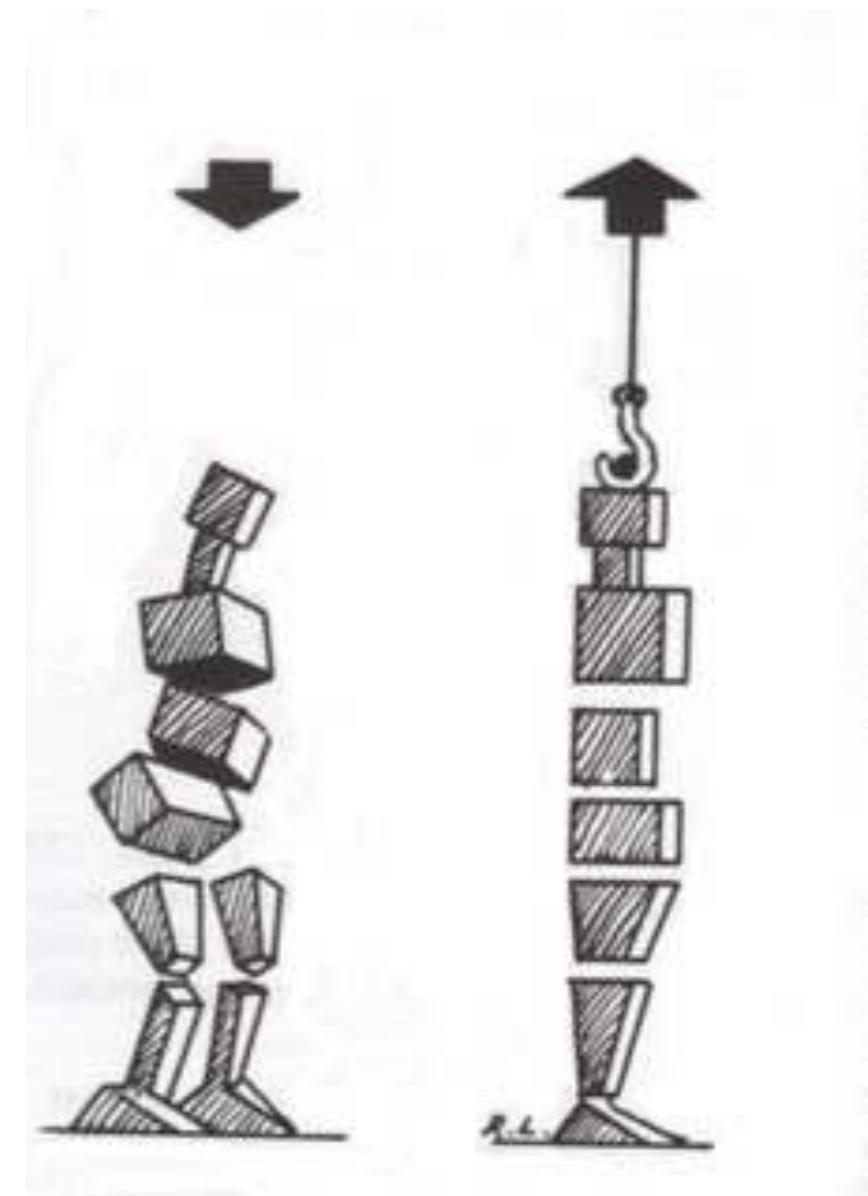


# Ida Rolf

---



- › ロルフィングの創始者
- › 身体を重力の垂直のラインに沿って整え、伸長する。
- › 身体を積み重ねられたブロックのように捉え、外在のプラムラインに対して身体の評価と配列を試みた。
- › "均衡のとれた身体は、垂れ下がるのではなく引き上がっているように見える。想像上の”スカイフック”で天に向かって引き上げられているように見える。

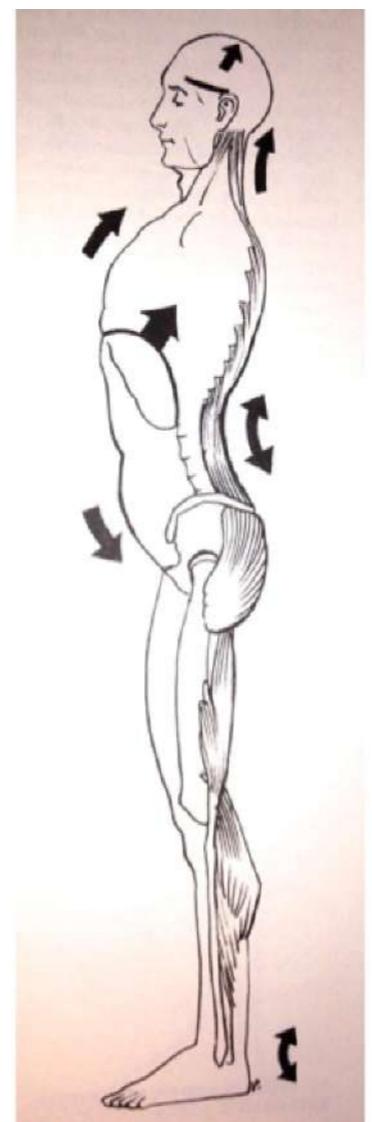
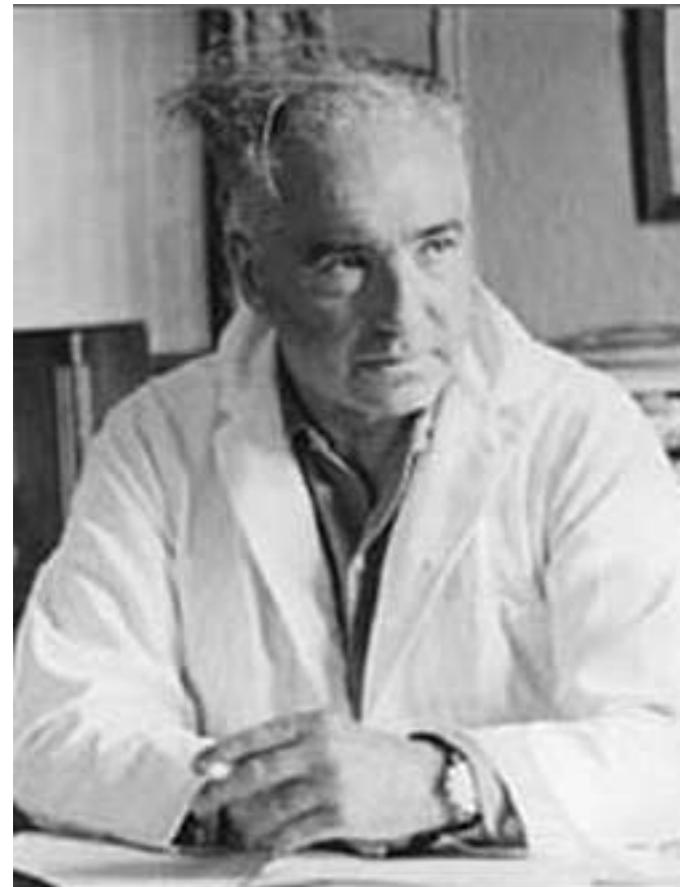




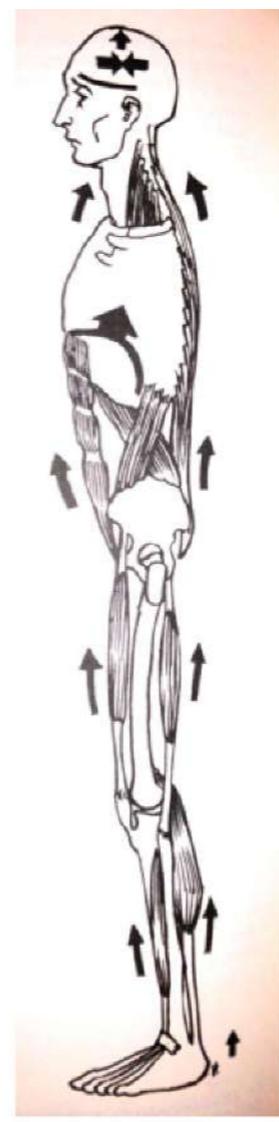
トリートメント前  
トリートメント後  
そして一年後  
何がわかりますか？

# Wilhelm Reich と”性格構造”

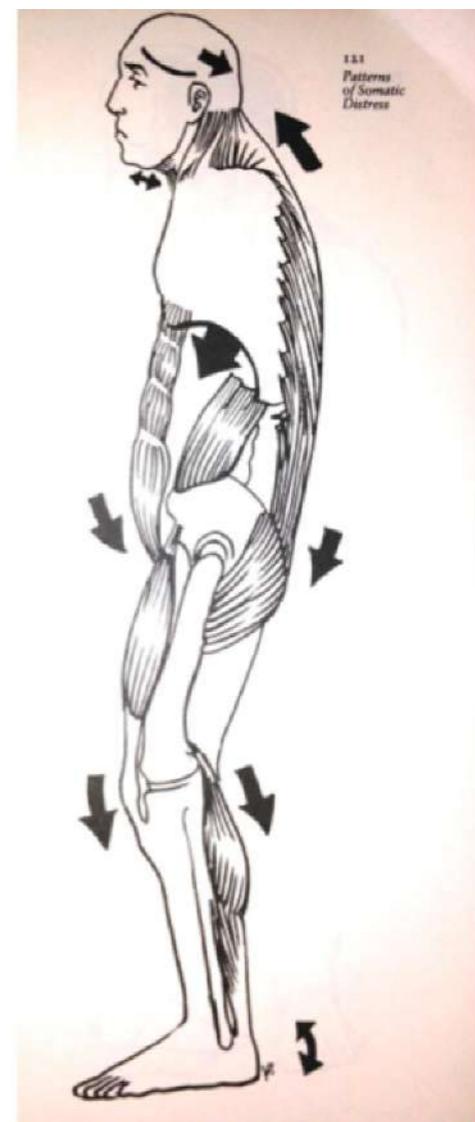
- 特定の形状は予測可能な反応スタイルと関連しているのか？



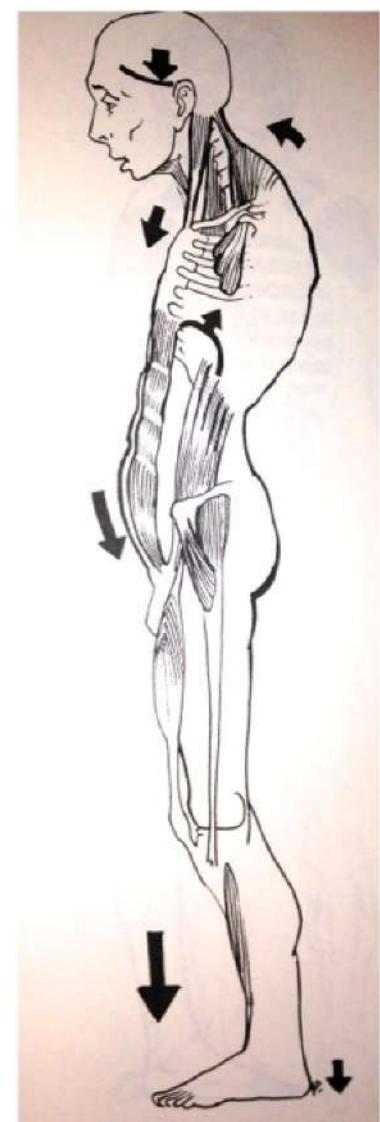
攻撃



硬直



保護



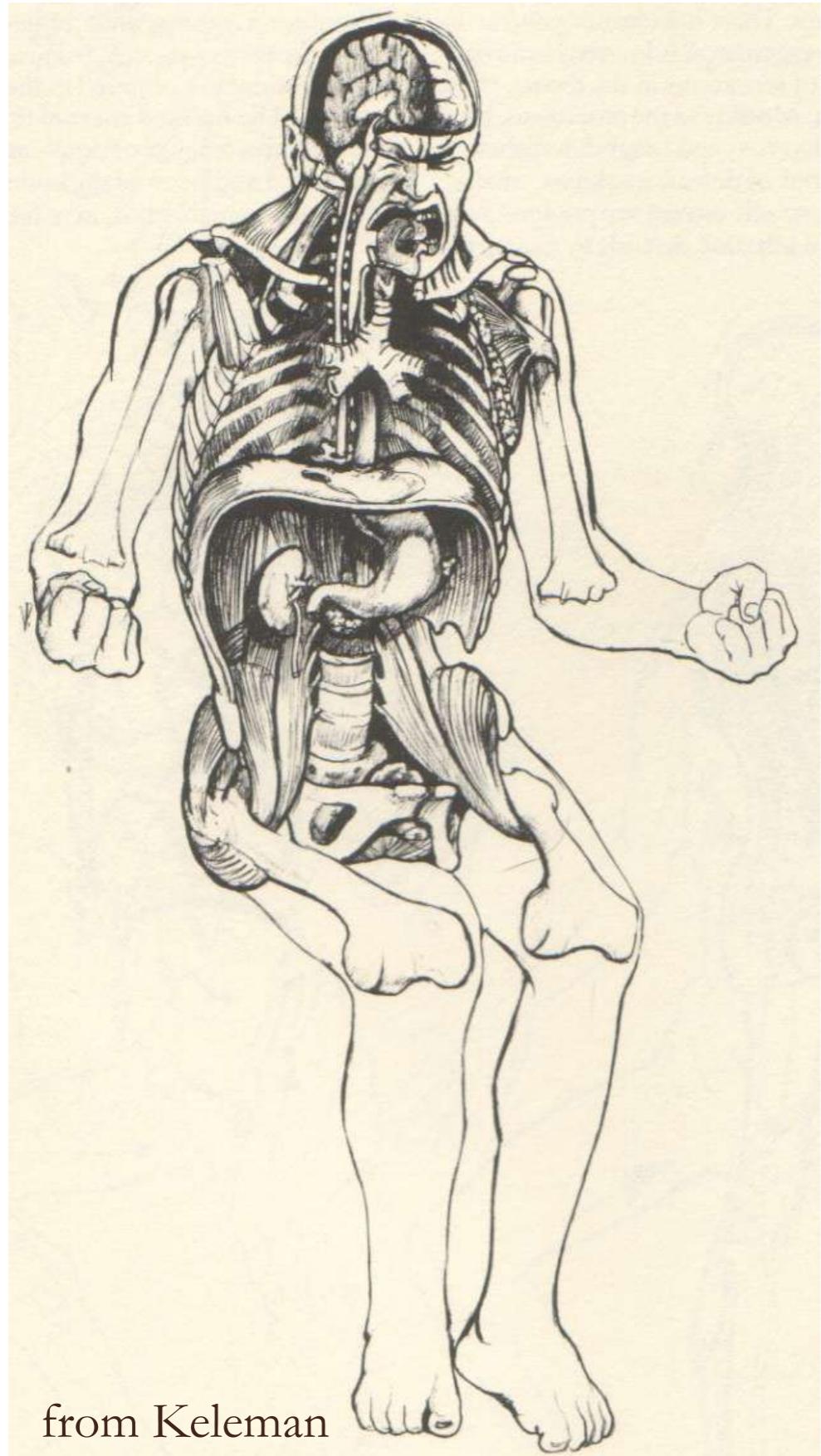
崩壊

# 隠された面

- ▶ 骨格内の関係性  
は何か？



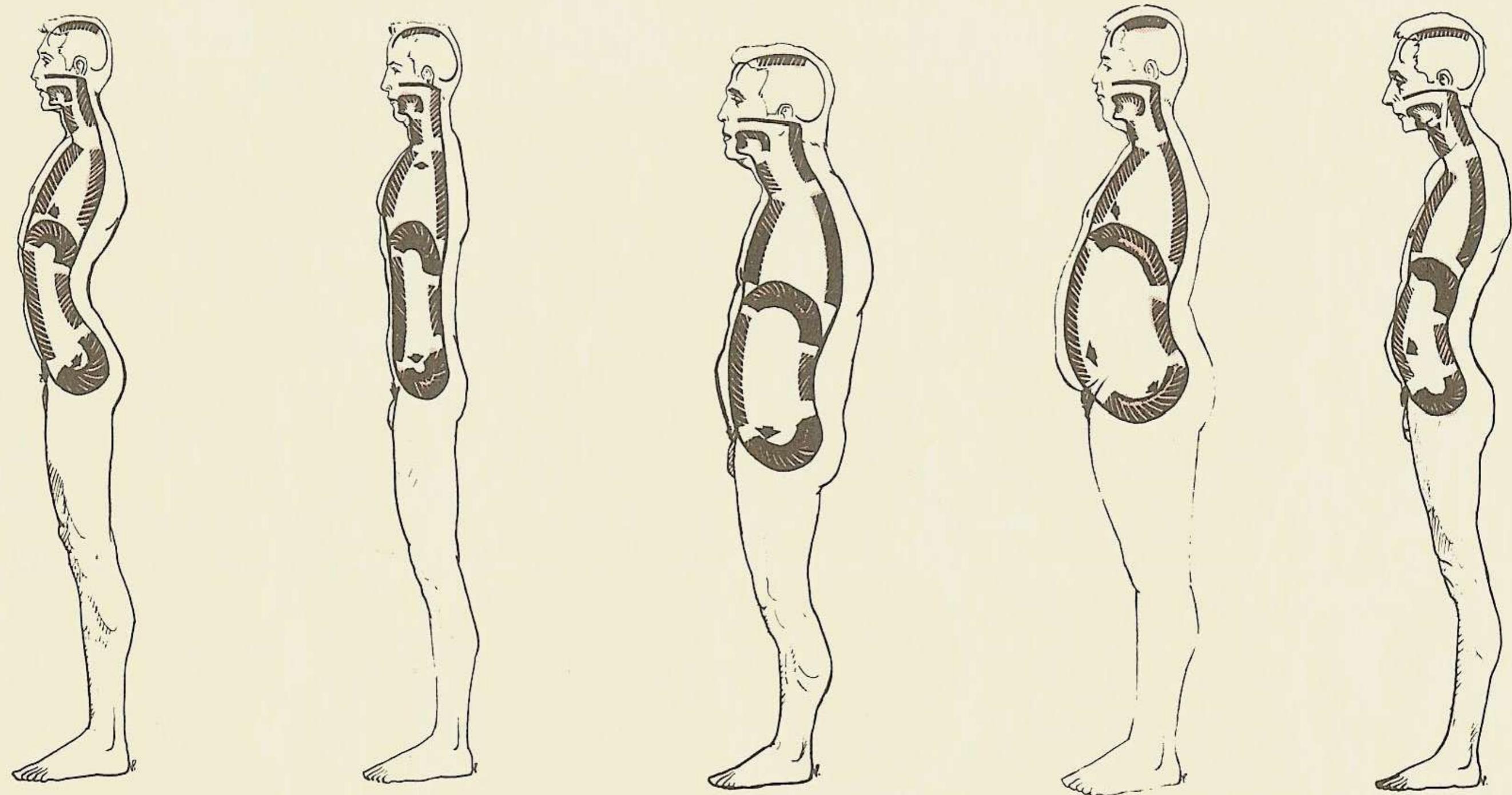
# 私達の感情は私達を形作る



from Keleman

何よりも  
表現されていない  
認識されていない  
感情が  
私達を形作る。

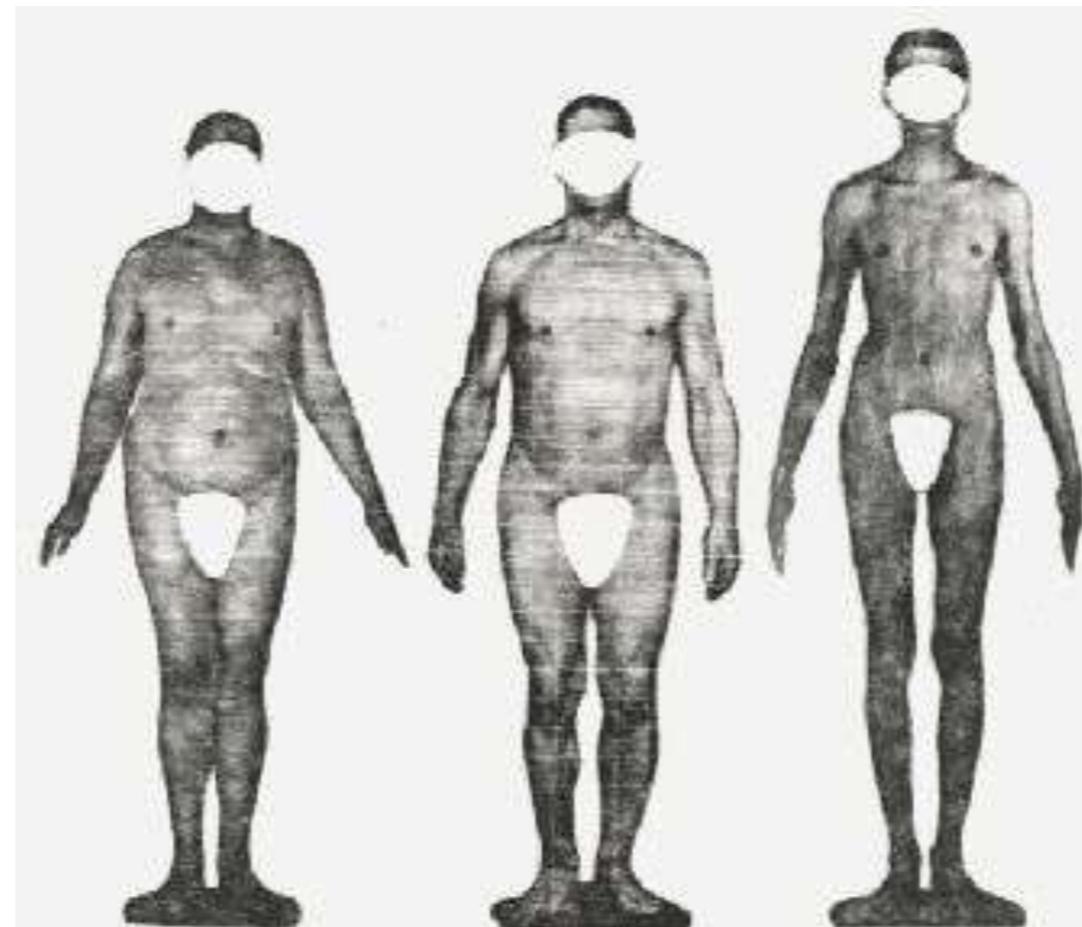
私達は反応を"形作る"



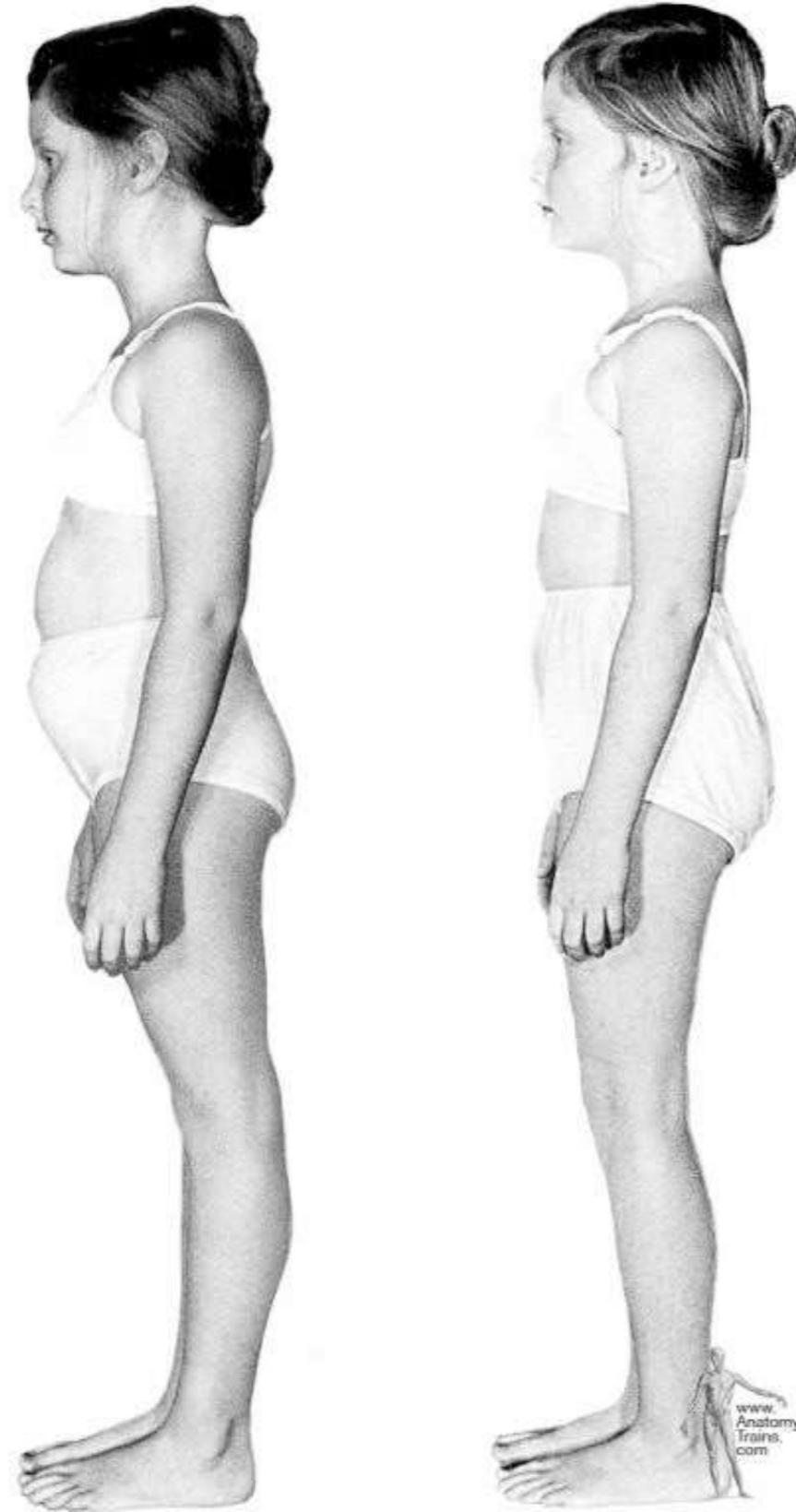
from Keleman

# William Herbert Sheldon

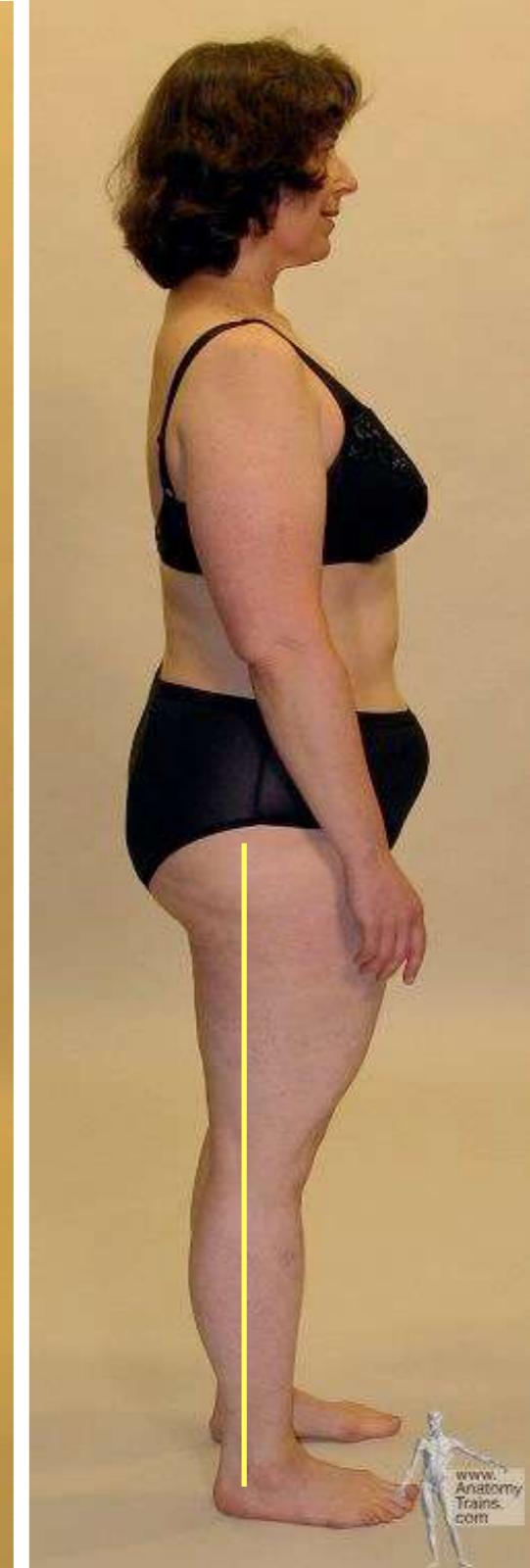
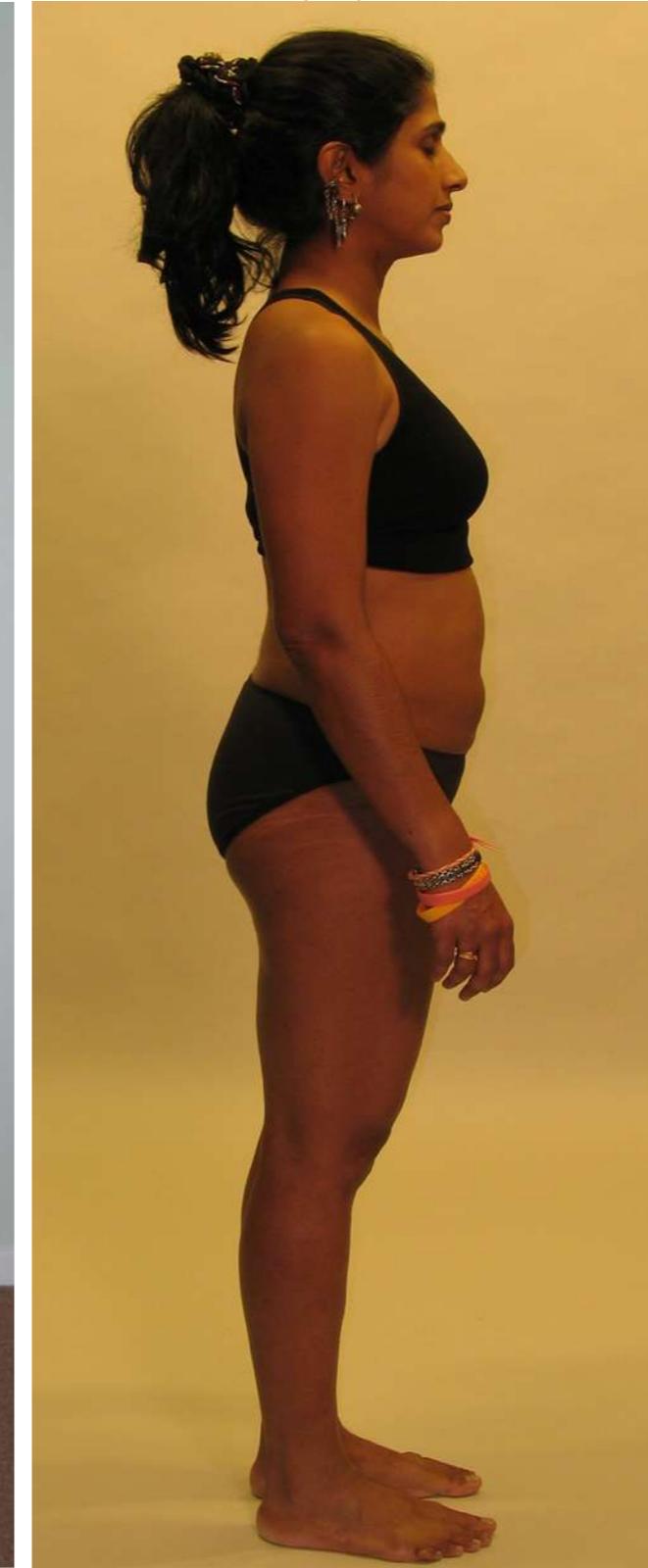
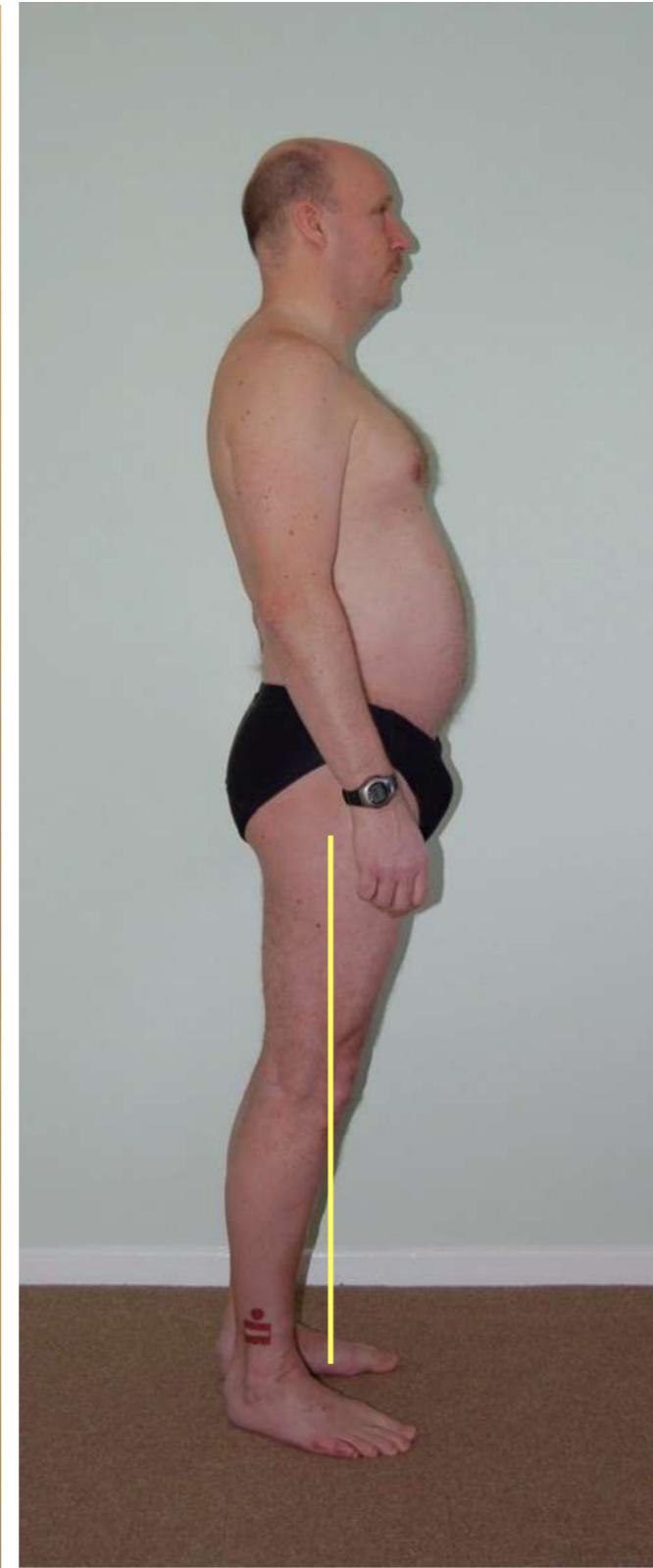
- ・ 身体の”ソマトタイプ” 内胚葉型、中胚葉型、外胚葉型
- ・ タイプは発生学における胚の層の優位に基づいている（内胚葉、中胚葉、外胚葉）
- ・ 生理学的タイプと性格の特徴、知性のスタイルを関連づけている



# ラインのバランスをとる



彼らは何を表現しているのか？



# ボディリーディング

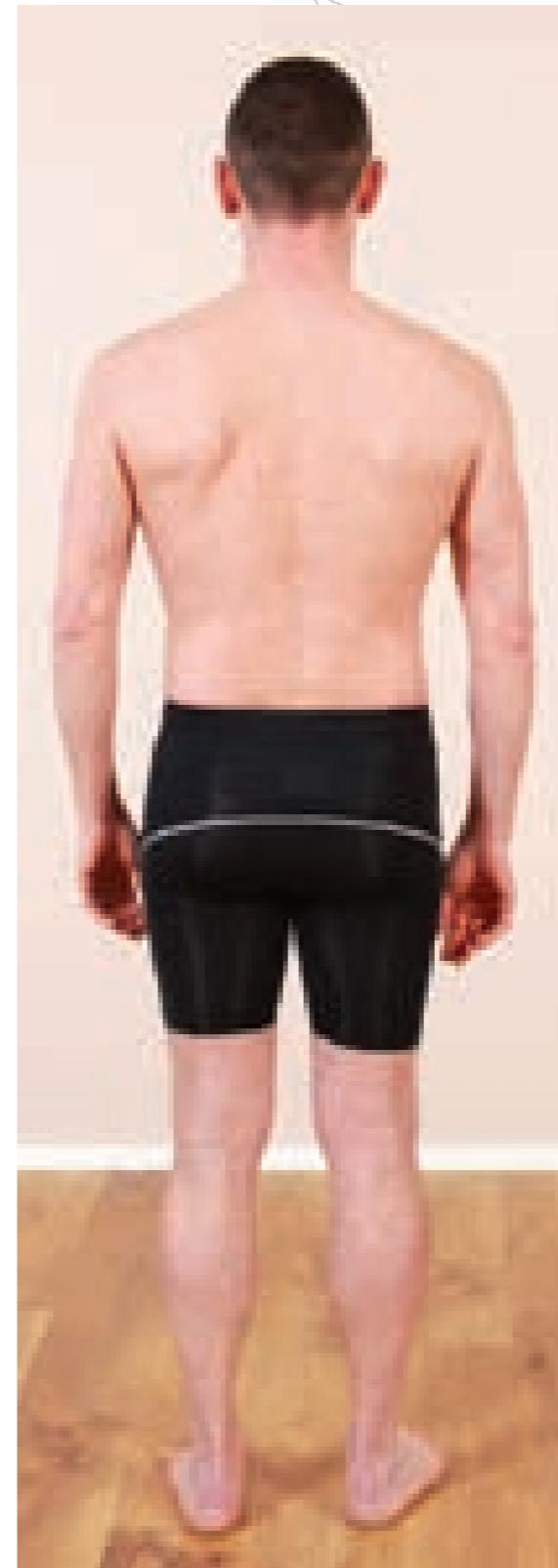


# ボディリーディング





## 4つのビュー



ティルトとシフト

# ラインの関与

スーパーフィシャルフロントライン:

首から太陽神経叢

短縮、引き下ろされている、癒着している

腹直筋

伸張性負荷、引き下ろされている

大腿直筋

短縮、引き下ろされている、癒着している

下腿部

短縮し引き下ろされている

スーパーフィシャルバックライン:

後頭骨からC4

短縮し癒着している

起立筋 C4 – T12

伸張性負荷、外側に癒着

起立筋 L1- 仙骨

短縮性負荷、内側に癒着

ハムストリングス

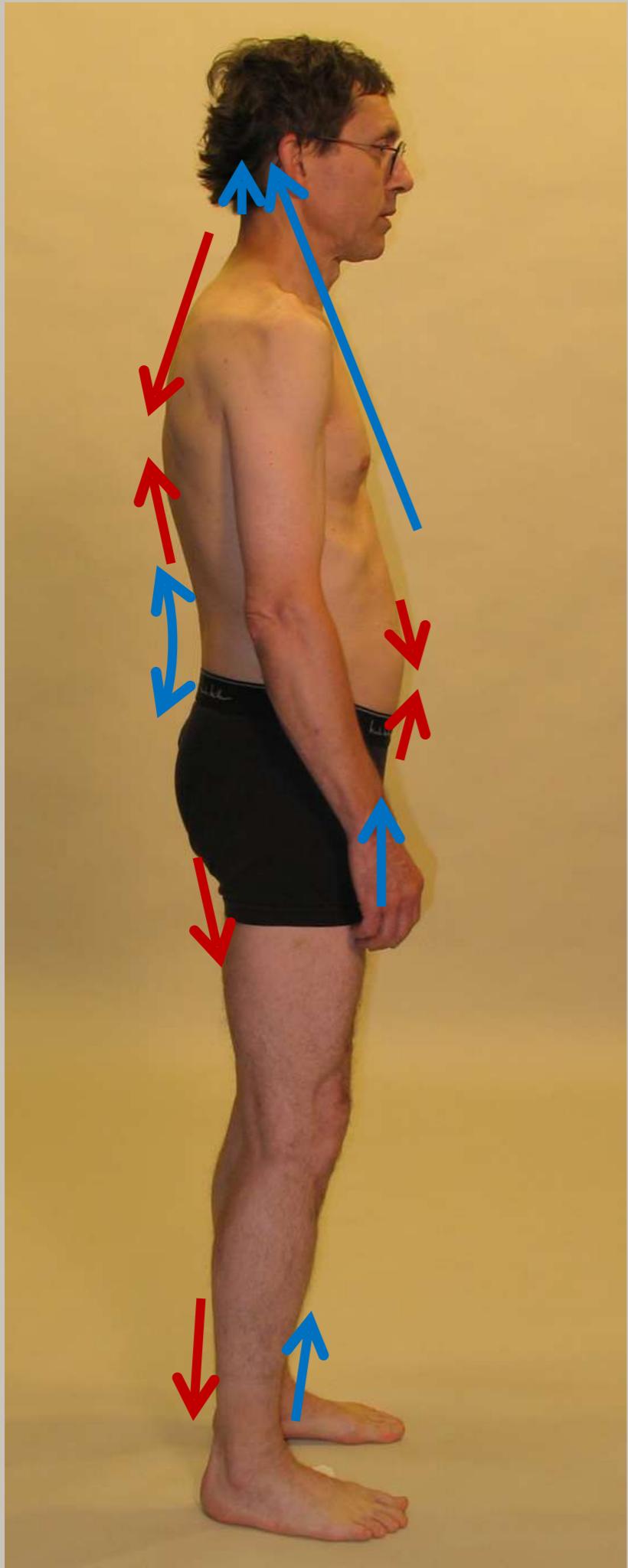
組み合わさった負荷で引き上げられている

ふくらはぎと足底筋膜

伸張性負荷で引き上げられている



# ラインの戦略



SFL: 首から太陽神経叢

伸張してリフト

腹直筋

短縮

大腿直筋

伸張してリフト

下腿部

伸張してリフト

SBL: 後頭骨から C4

伸張してリフト

起立筋 C4 – T12

短縮して狭く

起立筋 L1-仙骨

伸張して広げる

ハムストリングス

短縮して下ろす

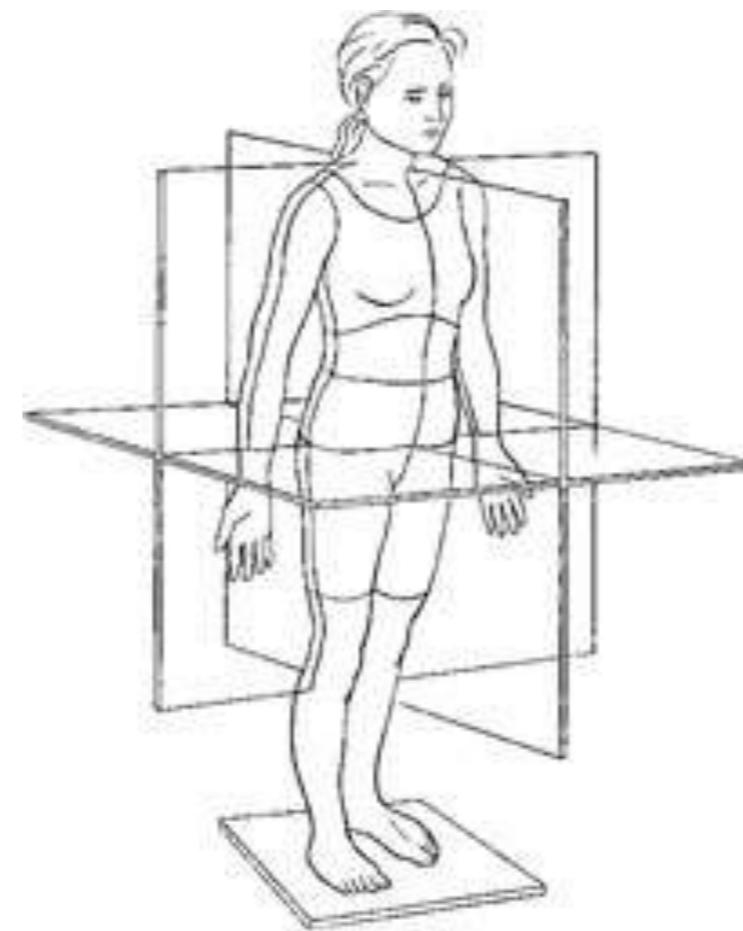
ふくらはぎと足底筋膜

短縮して下ろす

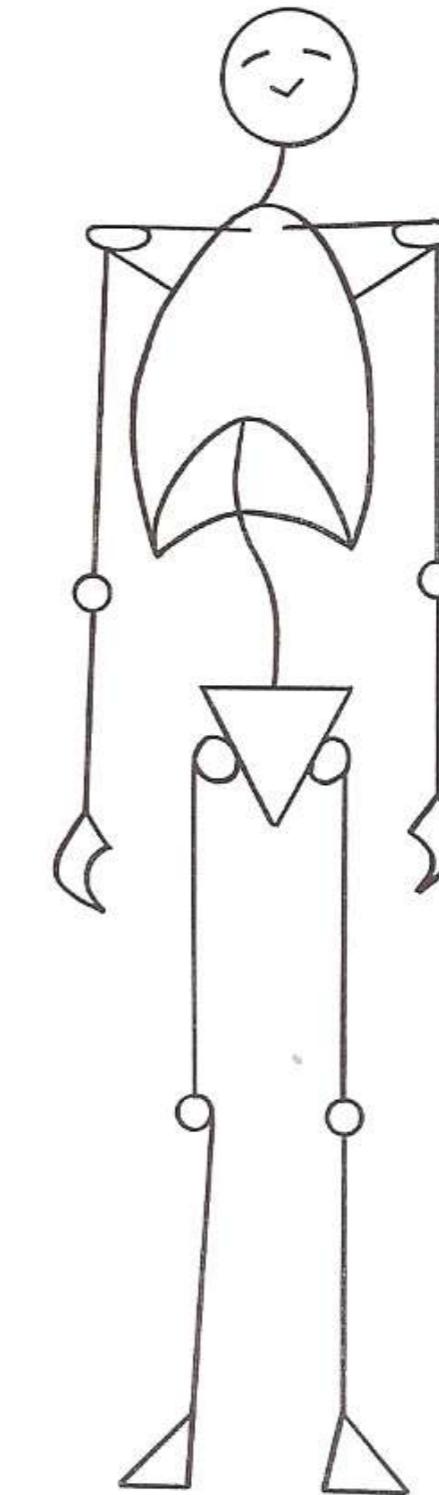
- ▶ 身体の骨格地理を解説するシンプルな方法
- ▶ はっきりとしている
- ▶ 医療用語のようにテクニカルではない
- ▶ 非常に性格な関係性を解説するためにも使用されるかもしれない
- ▶ より効率的で効果的な戦略作りを助ける
- ▶ しかしながら、スタンダードな医療用語ではない

1. 骨格配列の記述
2. 姿勢の位置の要因となっている、あるいはその維持をしている軟部組織のアセスメント
3. 統合されたストーリーの開発
4. パターンの要素に対応する短期的、長期的な戦略の開発
5. 評価と戦略の見直し

# 運動面

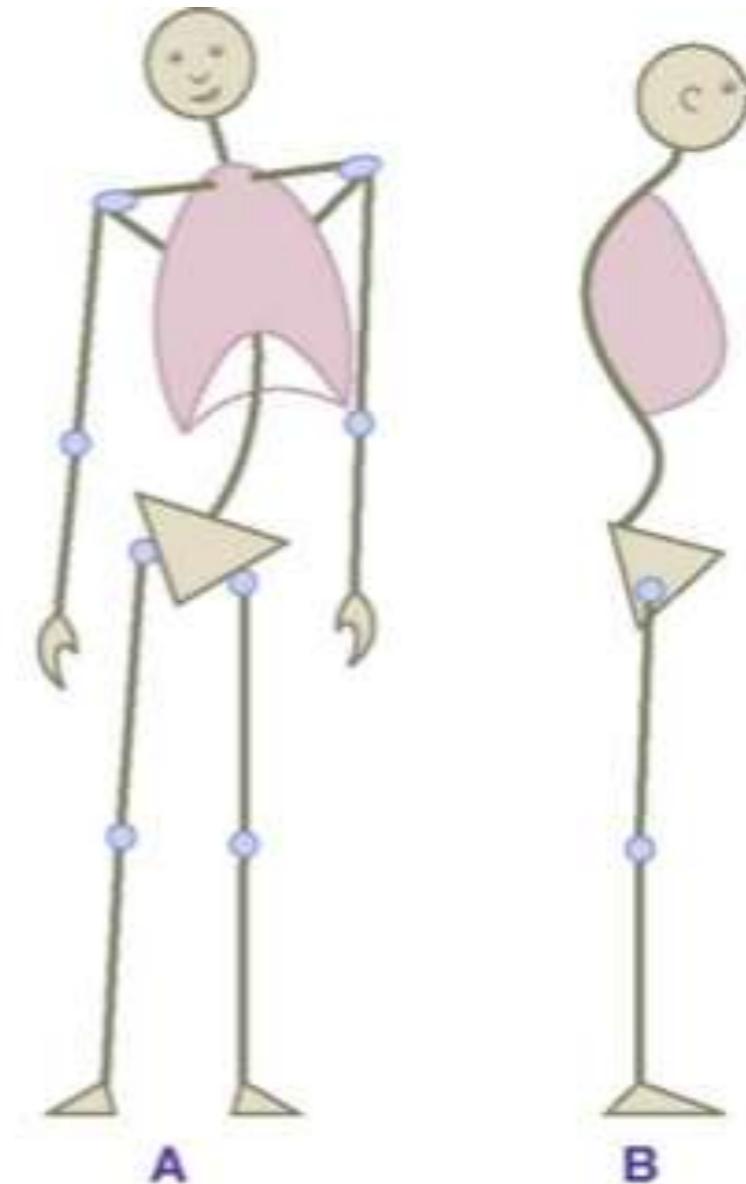


- ▶ ティルト
- ▶ ベンド
- ▶ シフト
- ▶ ローテーション
- ▶ “...に対して...”

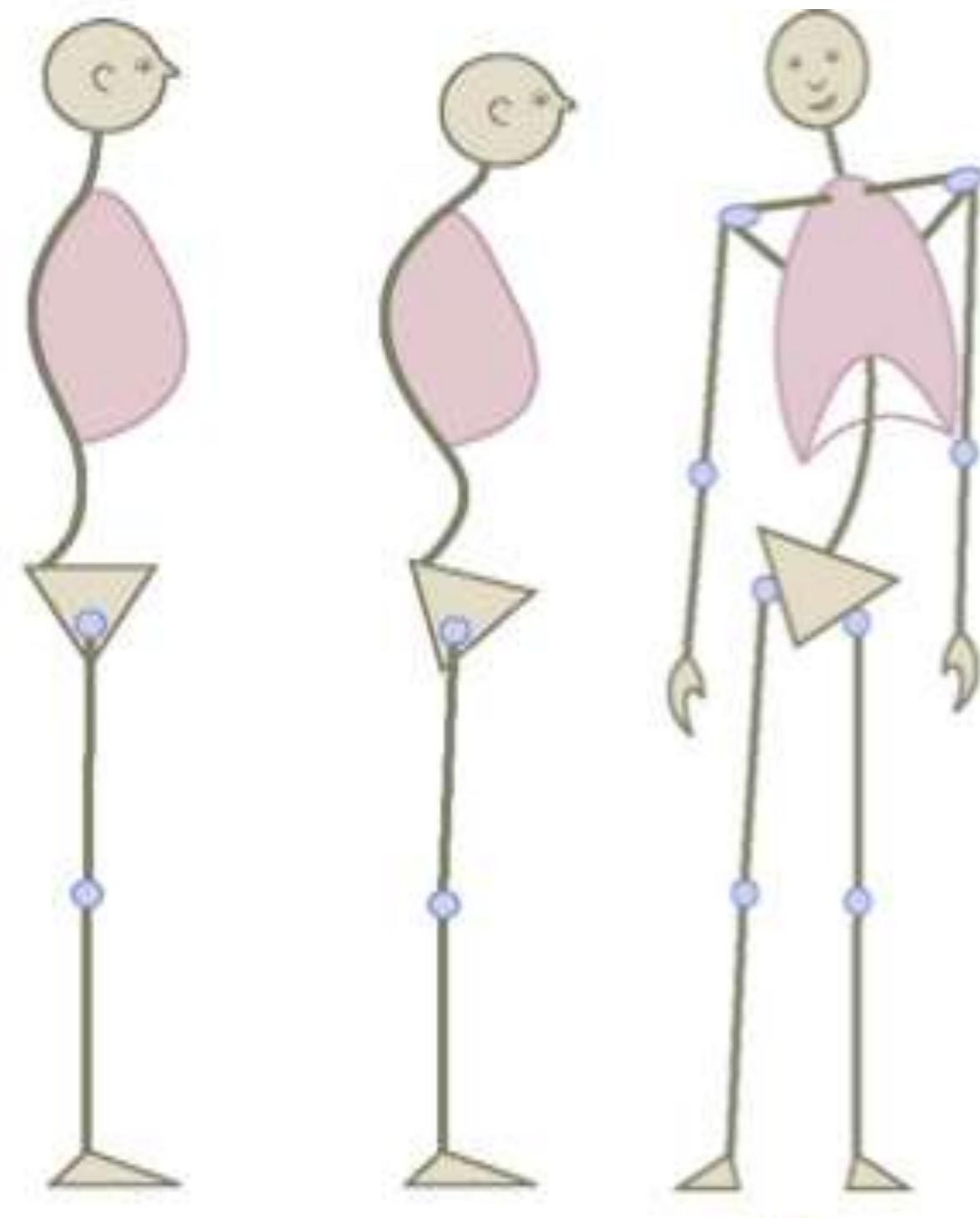


B

- › 垂直または水平からの部位の逸脱
- › 構造の上部が向かっている方向によって名称がつけられる

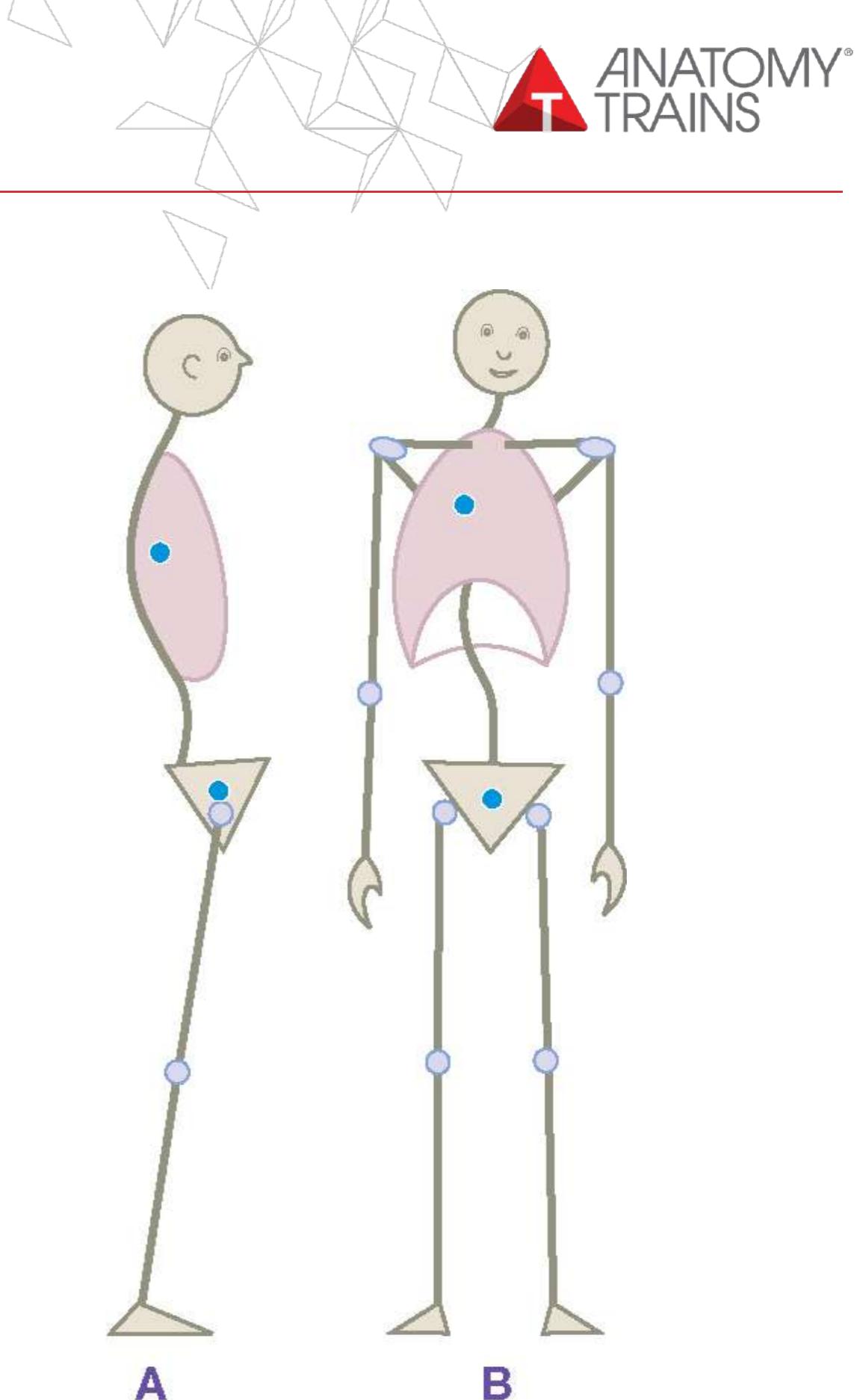


- ▶ 弯曲を生み出す連続したティルト
- ▶ 脊椎において見られる弯曲の簡潔な表現として使用される
- ▶ 前方、後方、右、左というように使用される



# シフト

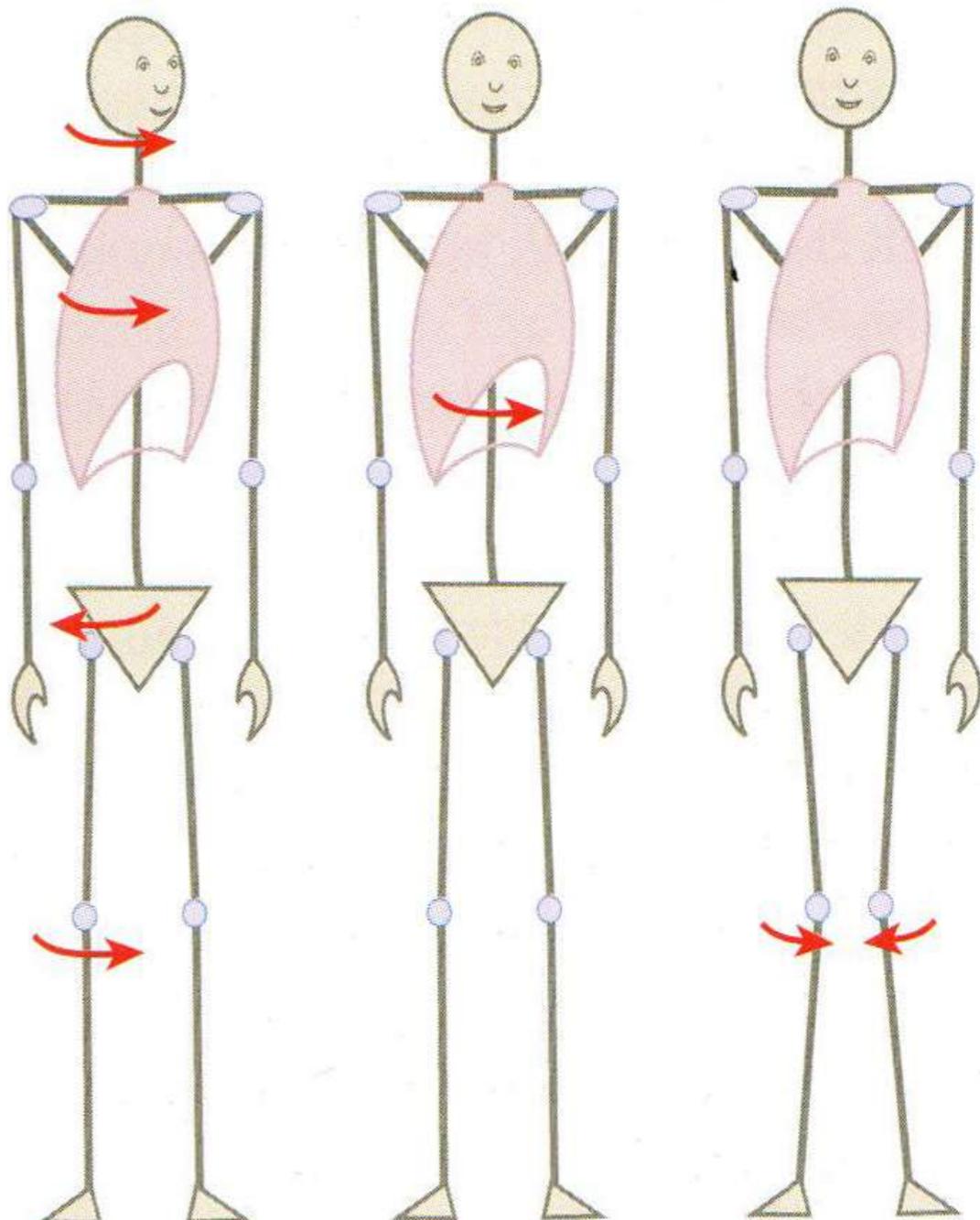
- ある身体部位の中心が他の身体部位の中心から偏位している時
- 上方、下方、前方、後方、右、左というように使用される
- 並進



# ローテーション



- ・ 水平面における垂直軸の周りで起こる
- ・ 構造の前側が向かっている方向によって名称がつける
- ・ 内旋、外旋という用語で表現される



- ▶ 可能であればクライアント共に鏡に向かって行う
- ▶ 注記 :
- ▶ 第一印象は何か
- ▶ クライアントが提供する3つのリソース
- ▶ 最初に主要なパターンを探す
- ▶ このパターンの何に最も興味を惹かれるか？

# ティルトとシフト 正面からのビュー

第一印象は何か？

クライアントが提供する3つのリソースは？

最も大きなパターンは？

何に最も興味を惹かれるか？



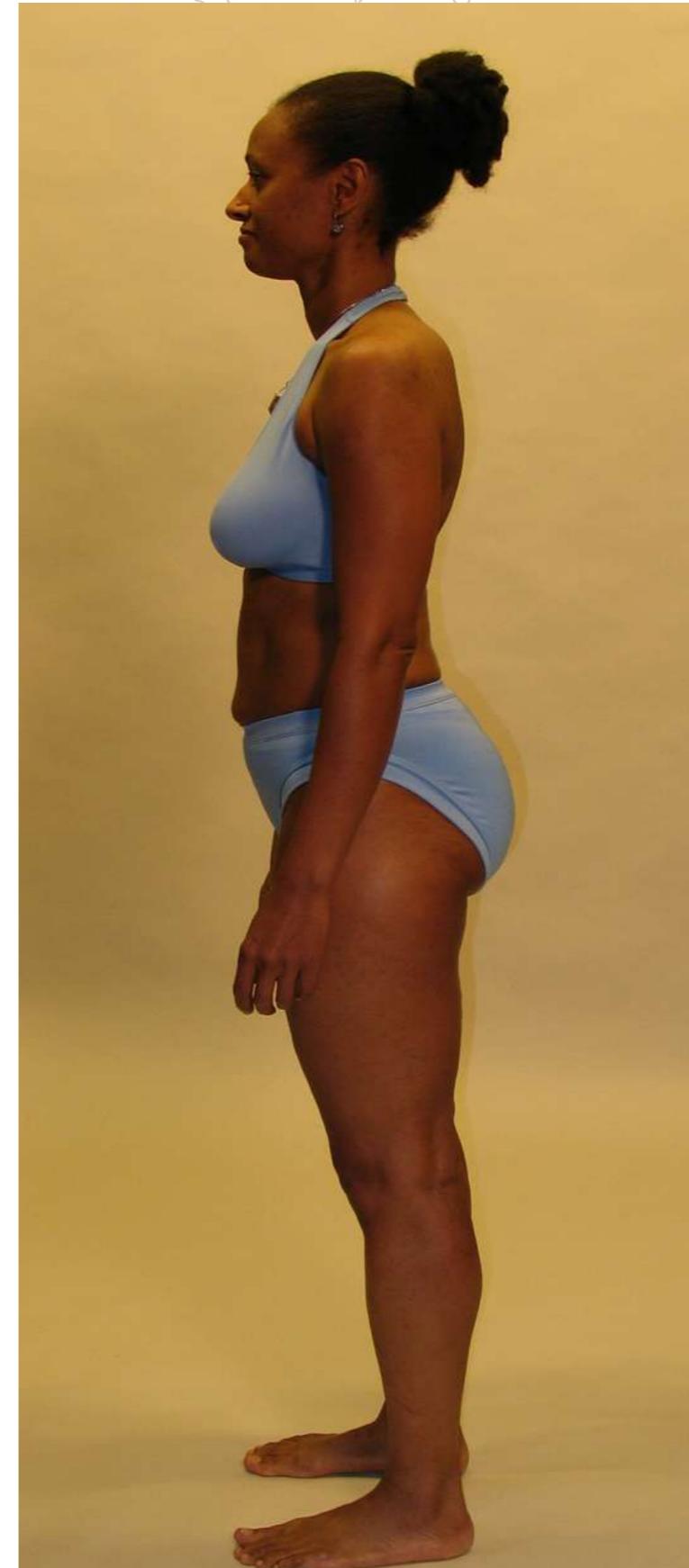
# ティルトとシフト 前額面

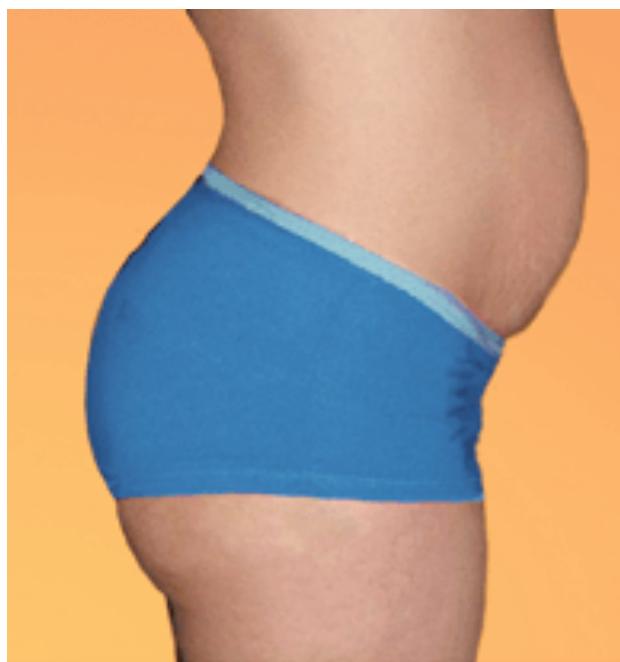


# 前後の関係性 ティルト&シフト



# SBLボディリーディング





ポステリアシフト

/

アンテリアティルト



ポステリアシフト

/

ポステリアティルト



アンテリアシフト

/

アンテリアティルト



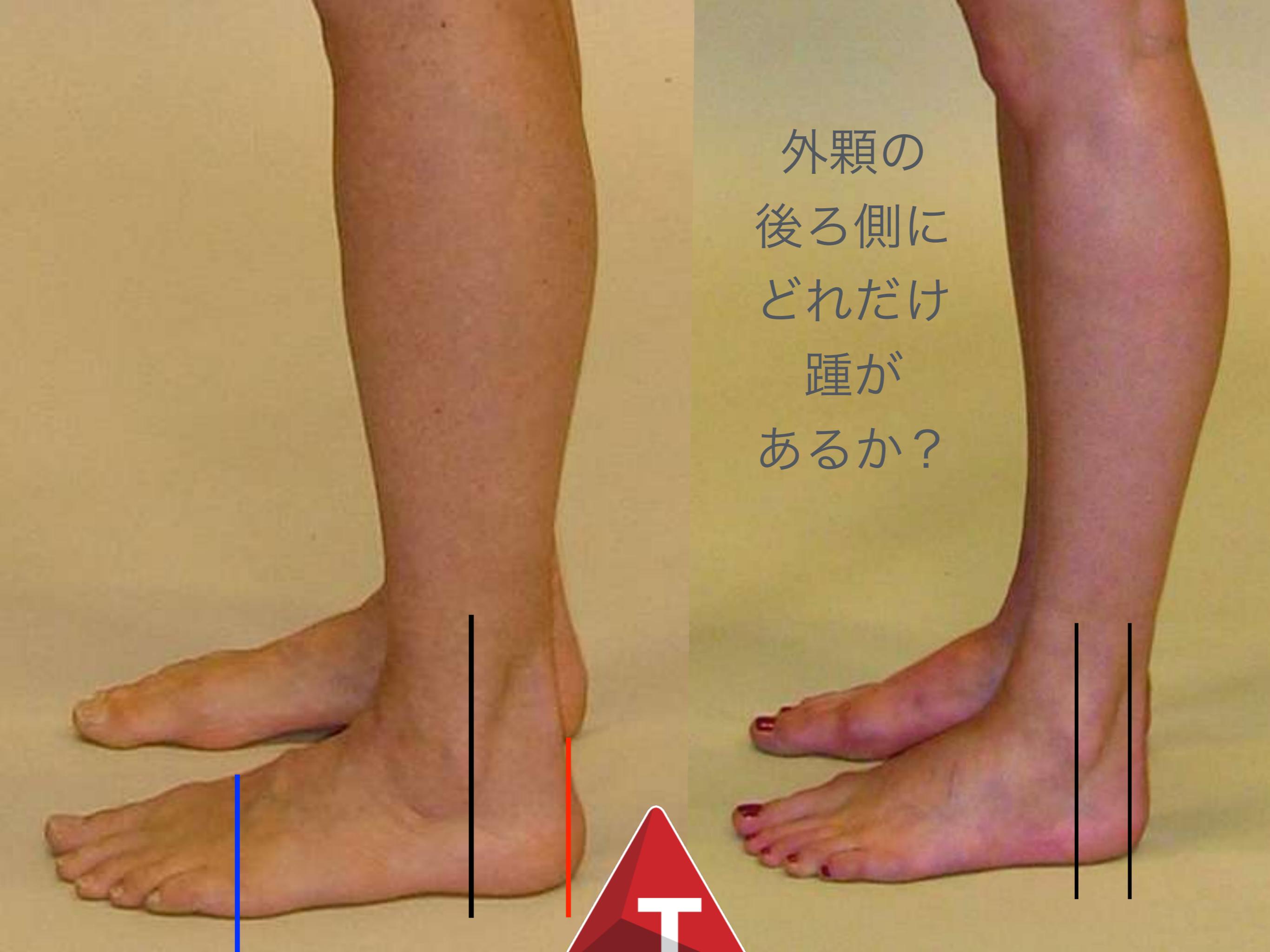
アンテリアシフト

/

ポステリアティルト

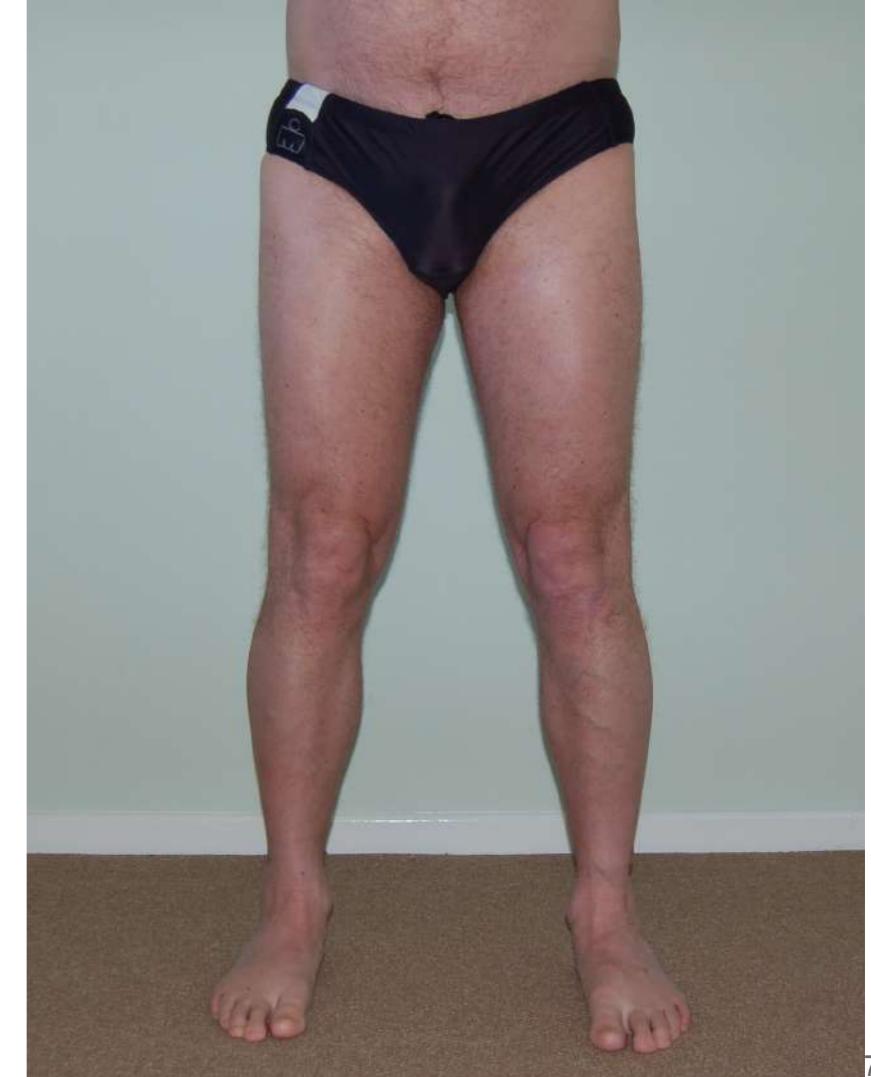
# 中足部、後足部のティルト





外顆の  
後ろ側に  
どれだけ  
踵が  
あるか？

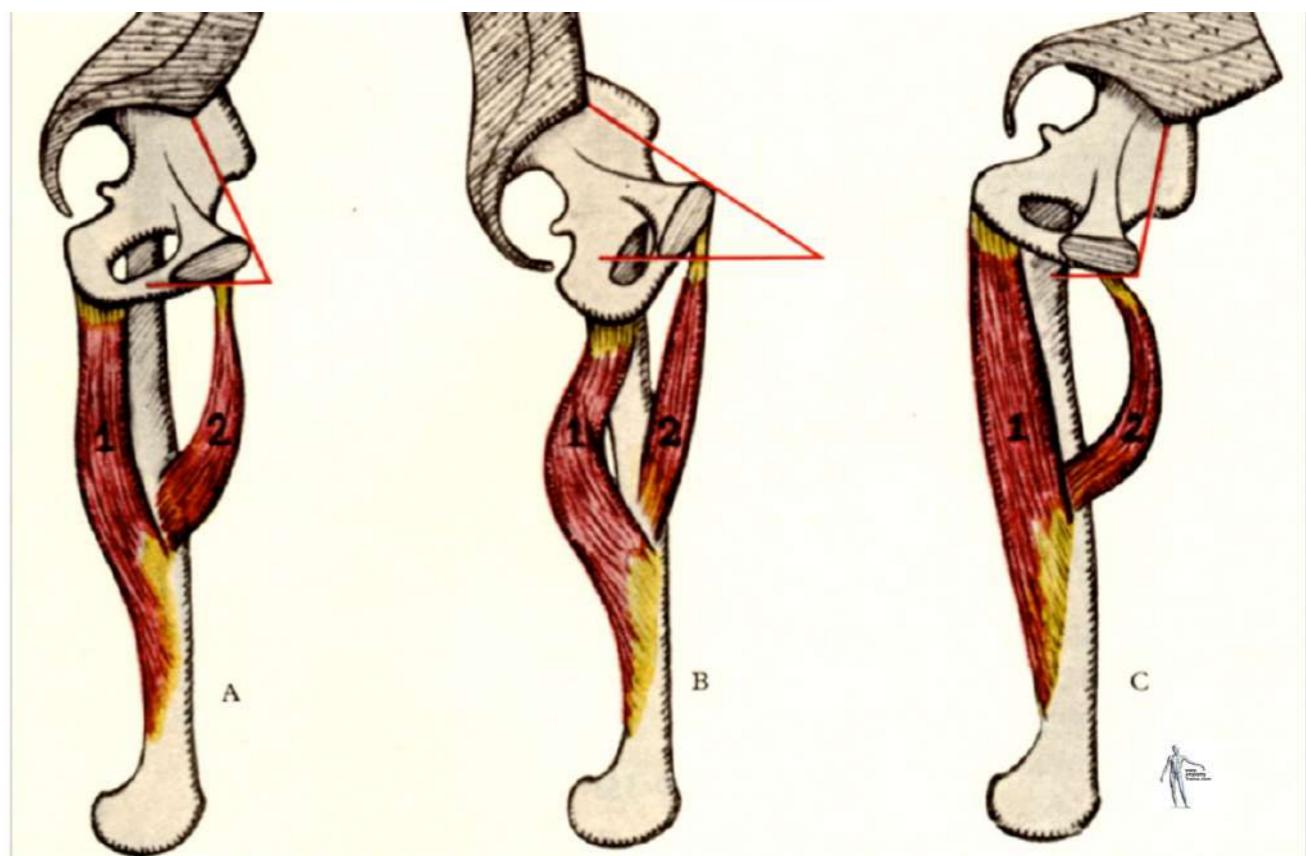
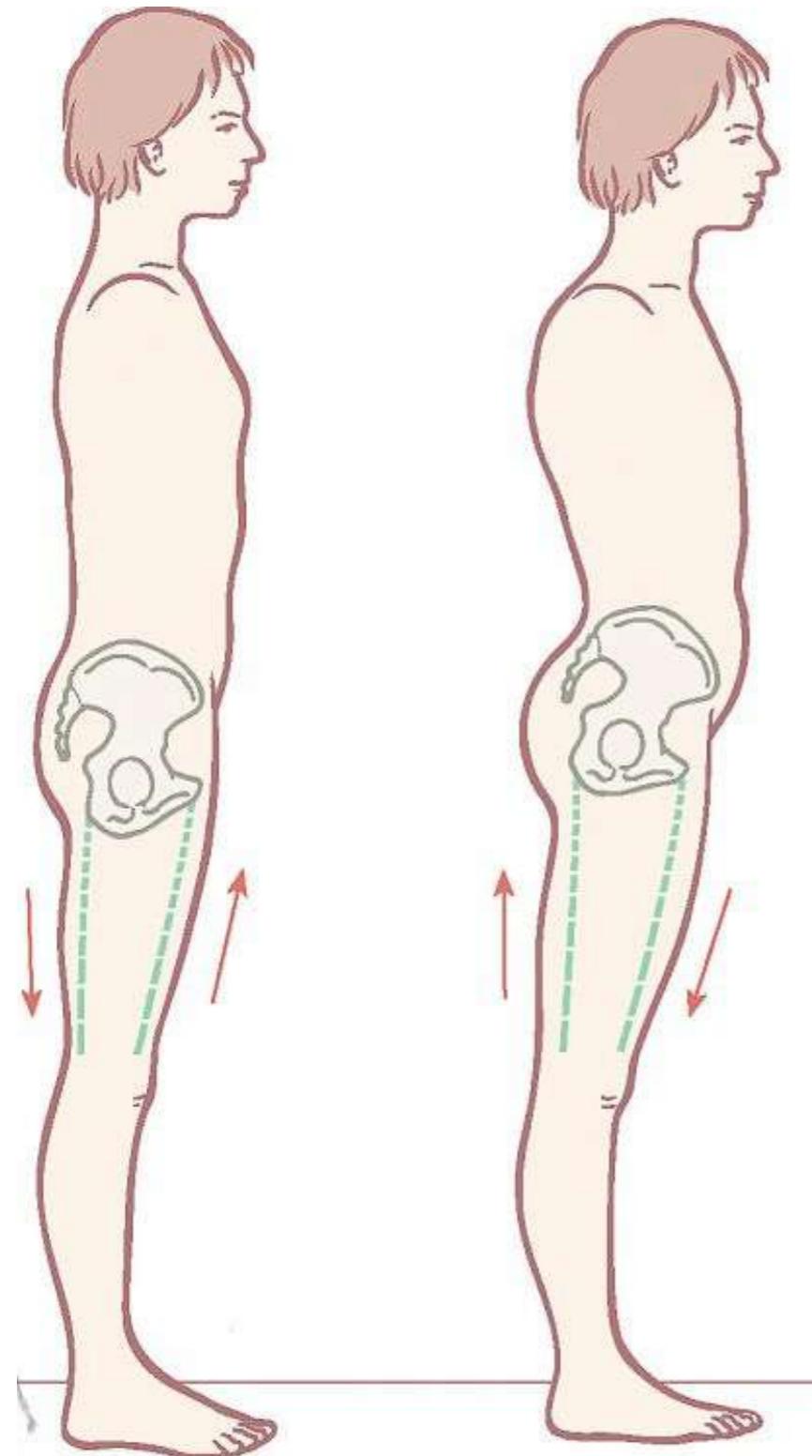
- ▶ X脚、O脚そしてAフレーム
- ▶ 中足部と後足部のティルト



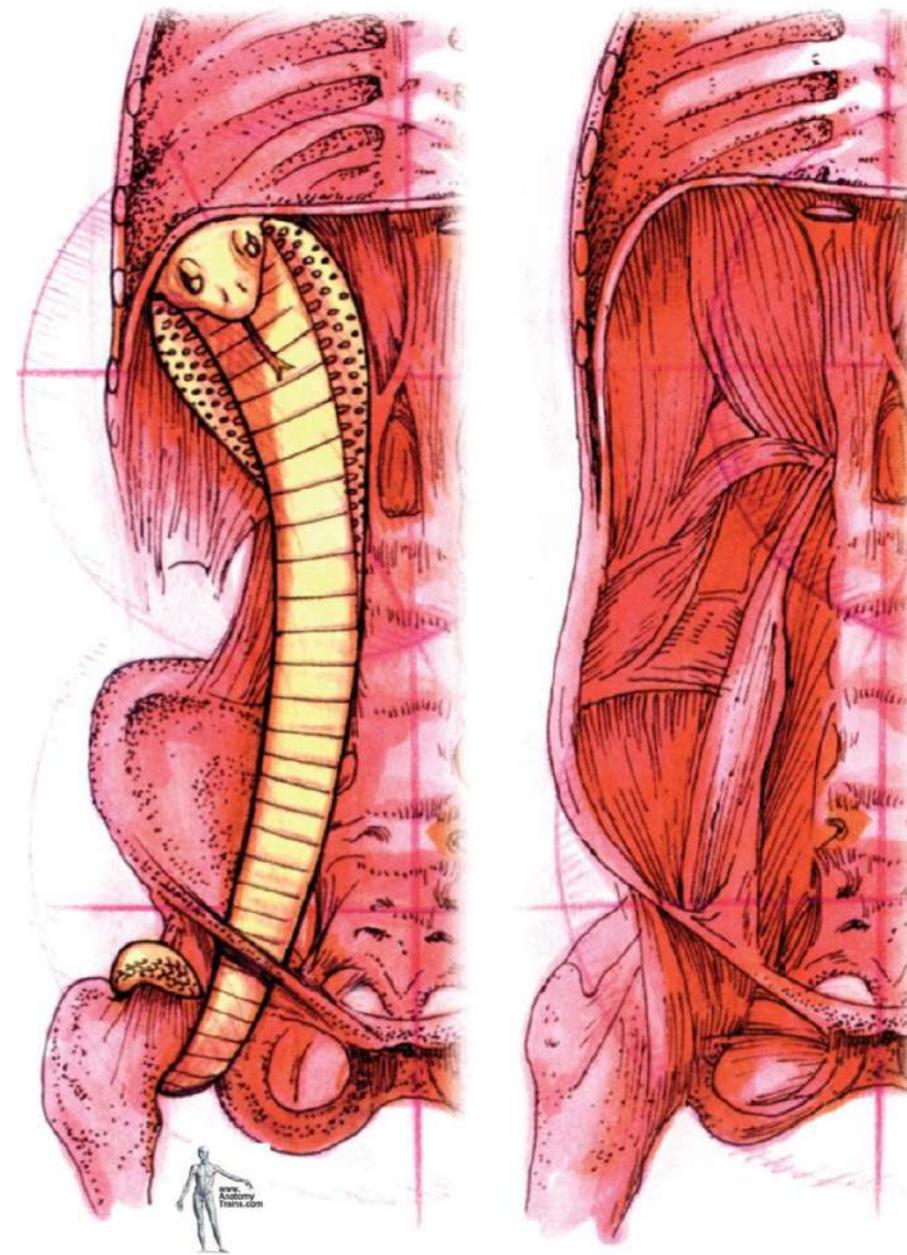
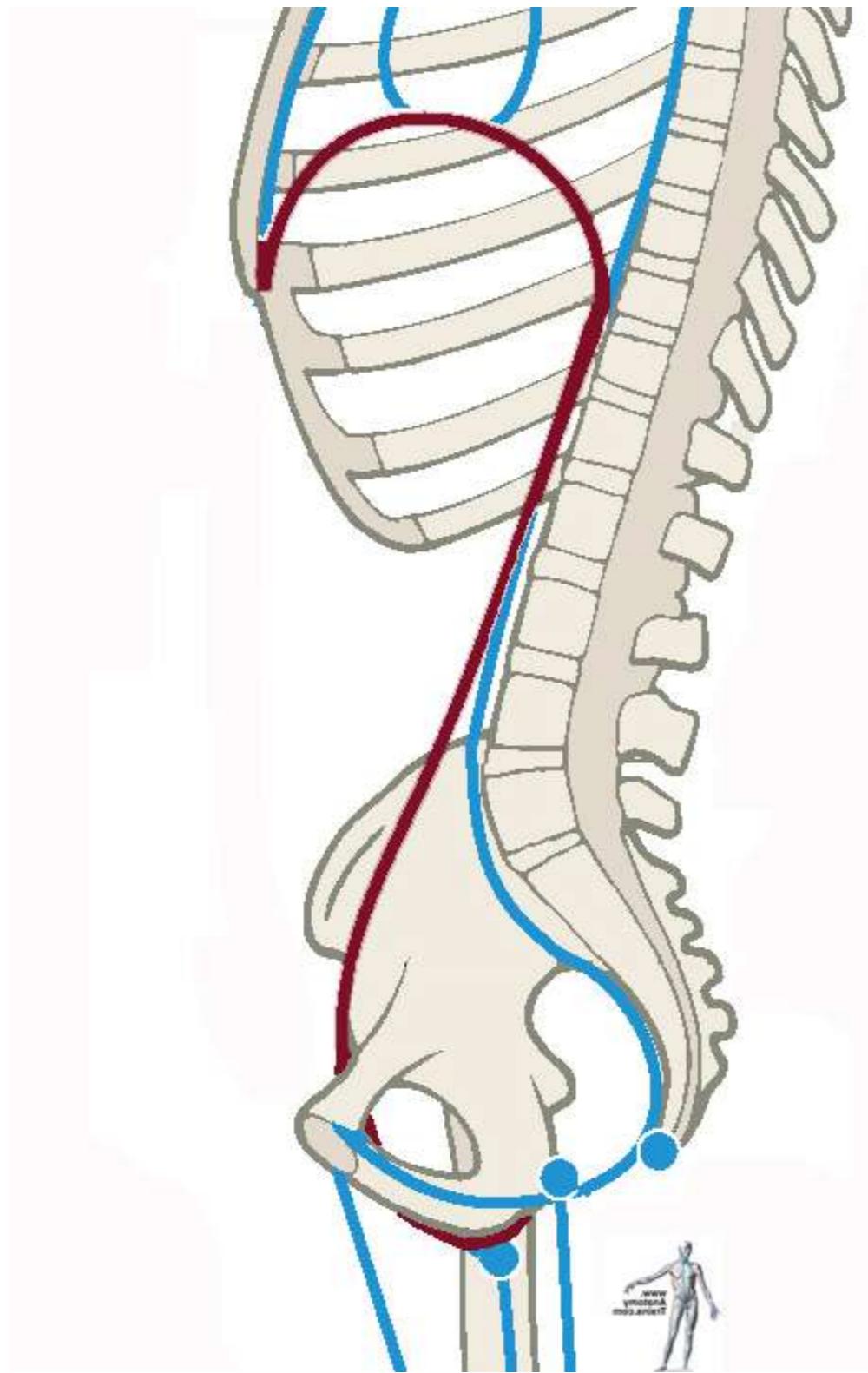
# ディープフロントライン



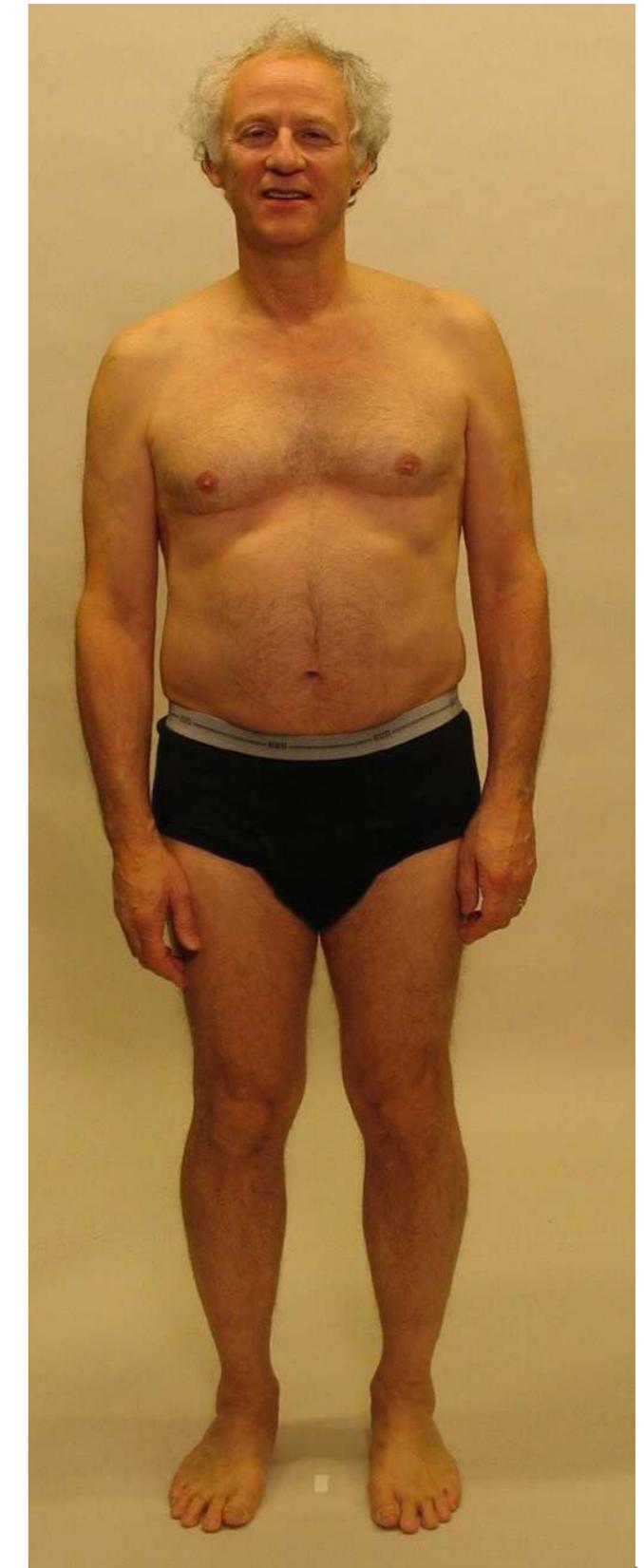
# ディープフロントライン



# ディープフロントライン - 横隔膜の関係性



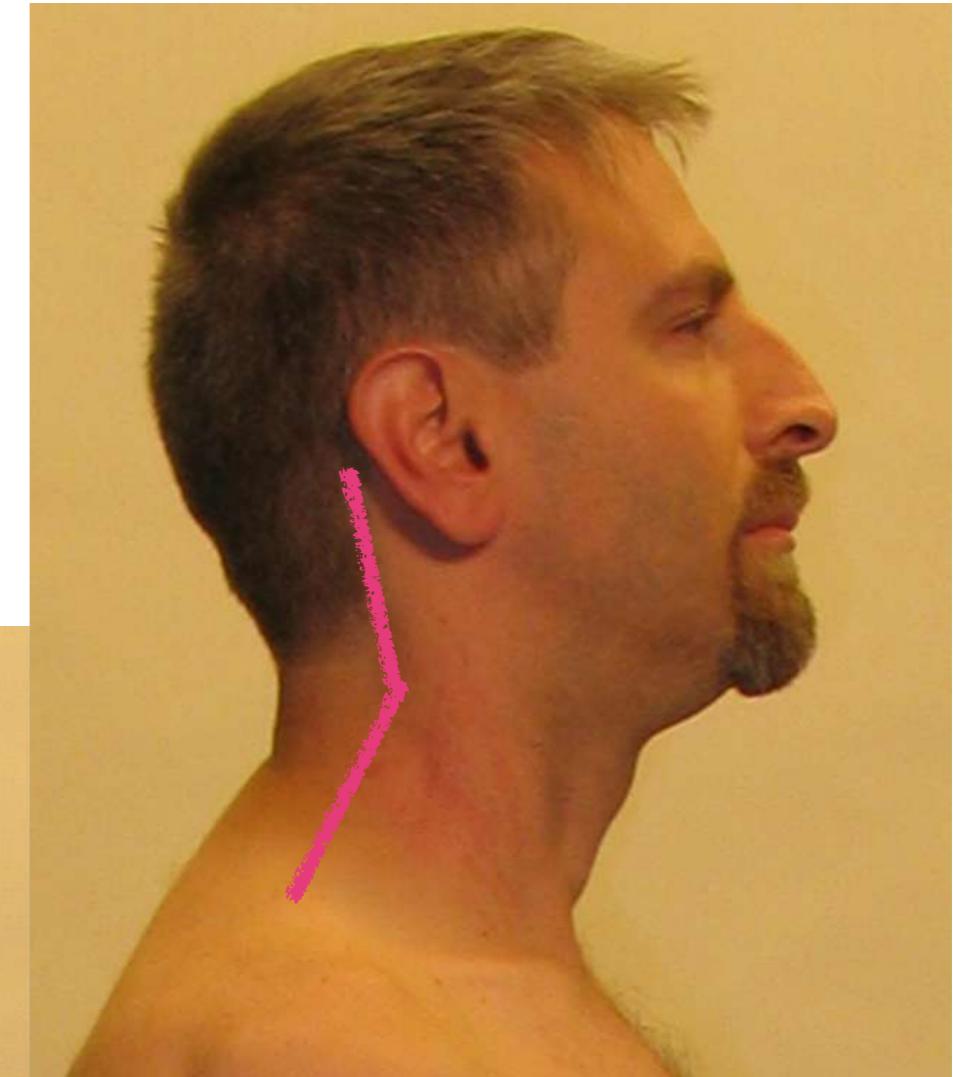
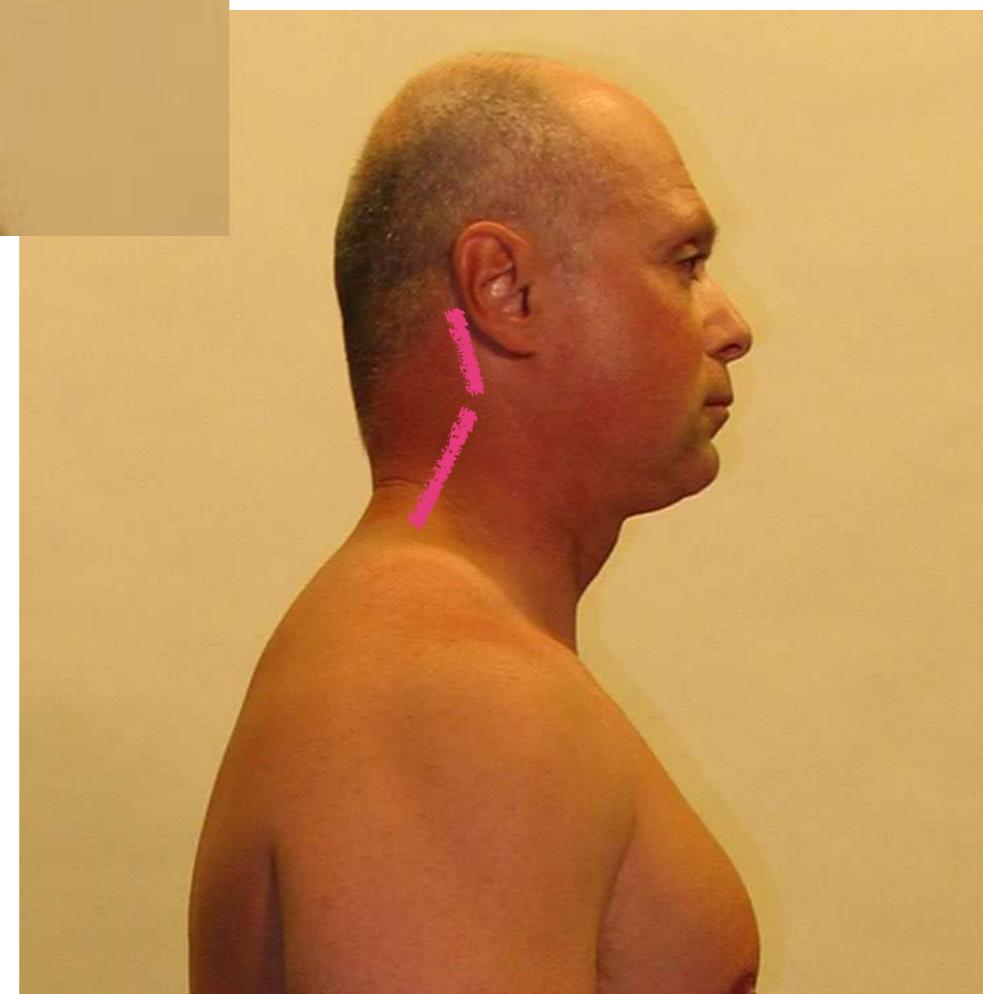
# ローテーション 骨盤と体幹

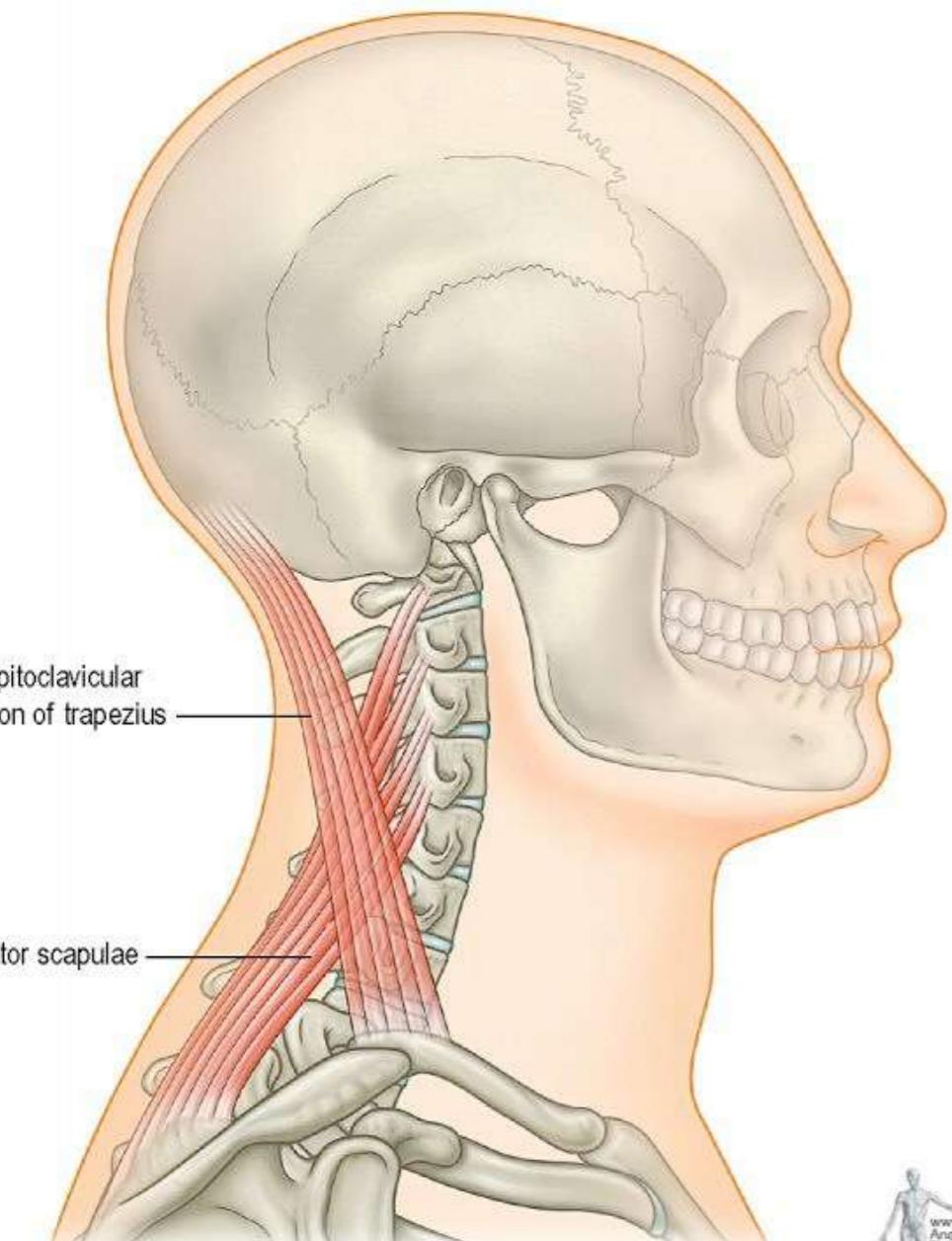


# 頭部前突姿勢

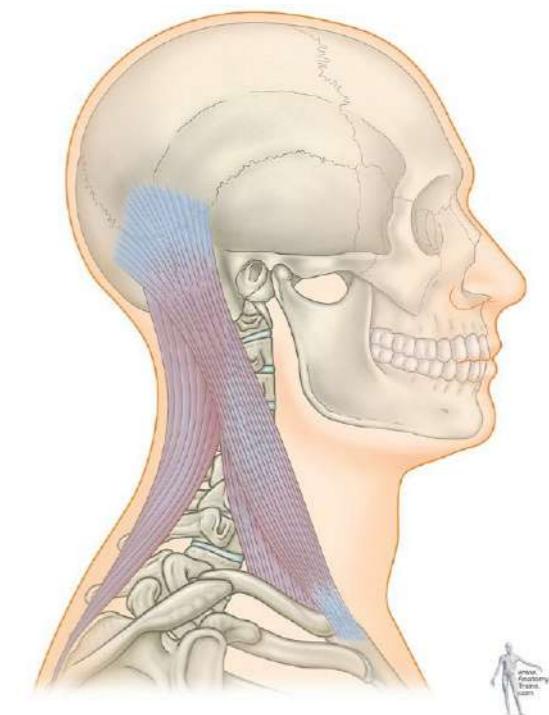


首の角度は、  
その矯正に強い長筋  
を必要とする

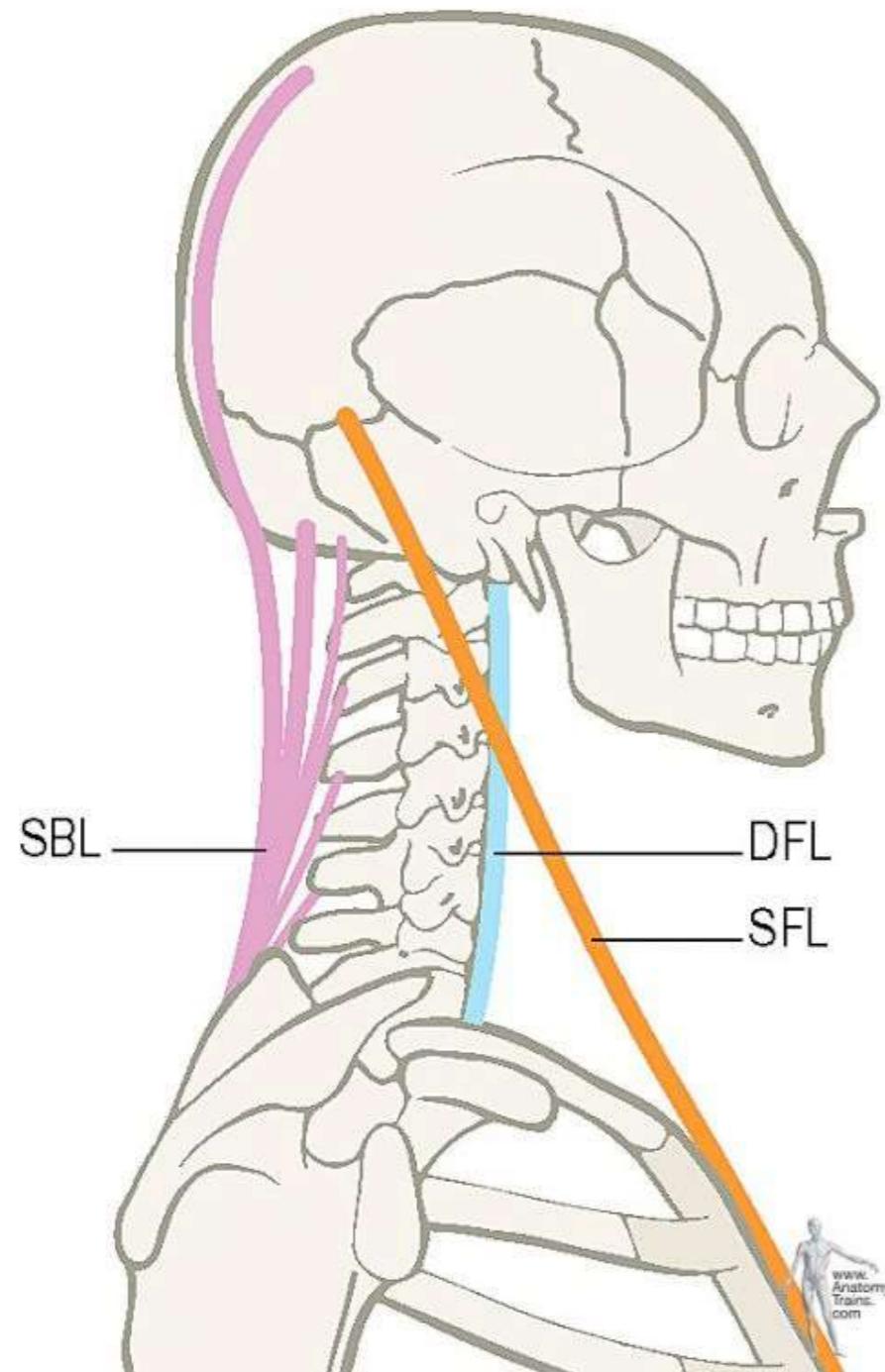




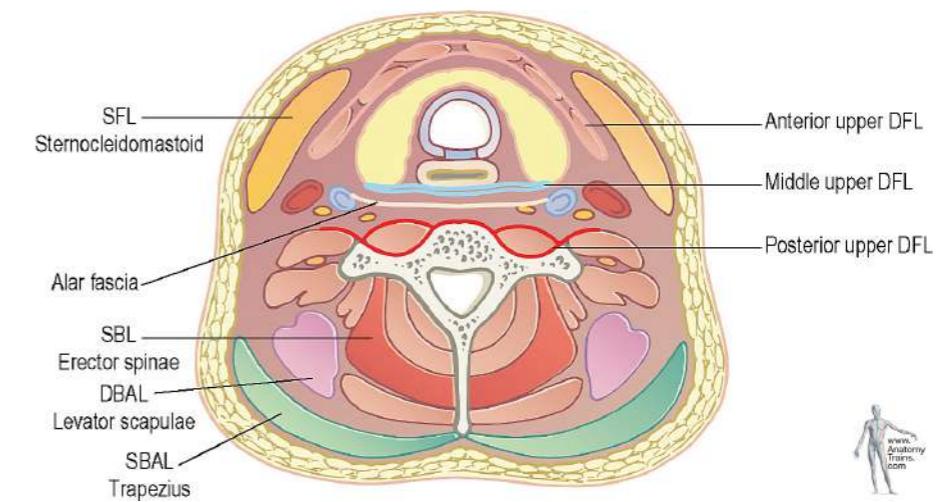
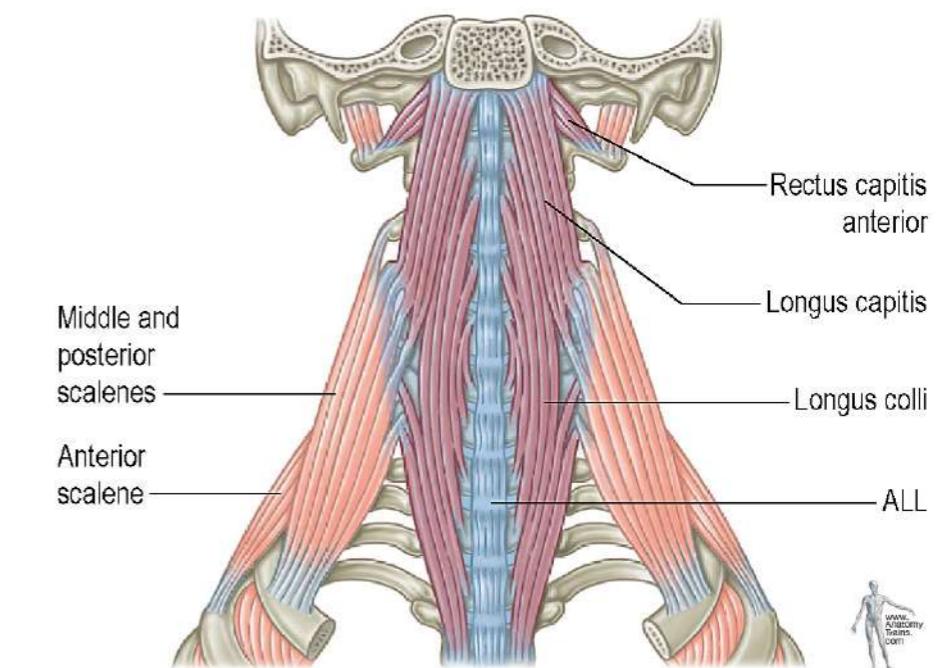
軸骨格の  
ラテラルラインvs  
付属骨格の  
頸部安定筋群



# ディープフロントライン



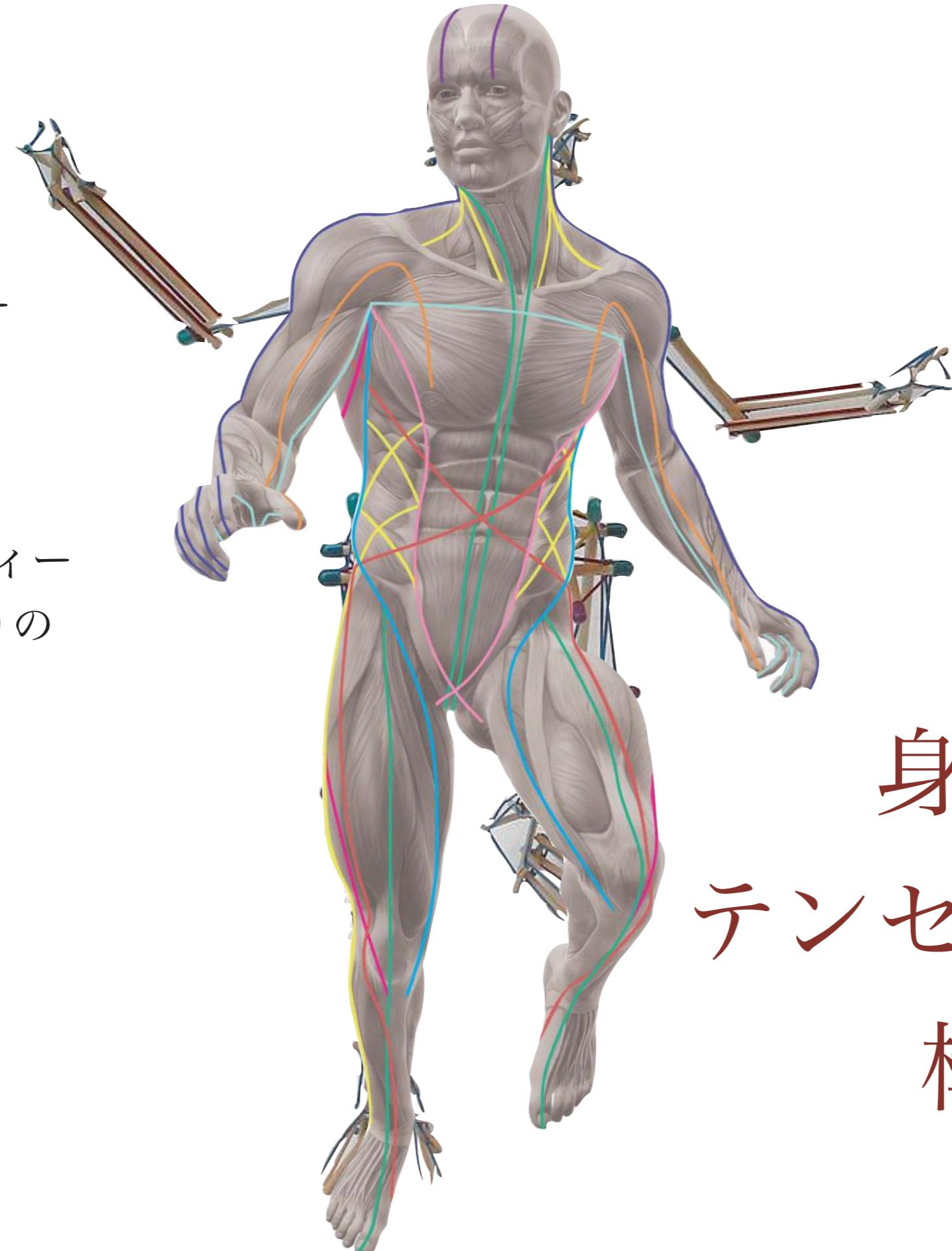
AT 3rd ed. p. 202



- ▶ 腕の拳上ありとなしで胸椎伸展をテストする
- ▶ 動きはボディリーディングの結果を反映しているか？



アナトミー  
トレイン  
＝  
連続した  
テンセグリティー  
骨格のまわりの  
弾力性



身体は  
テンセグティー  
構造