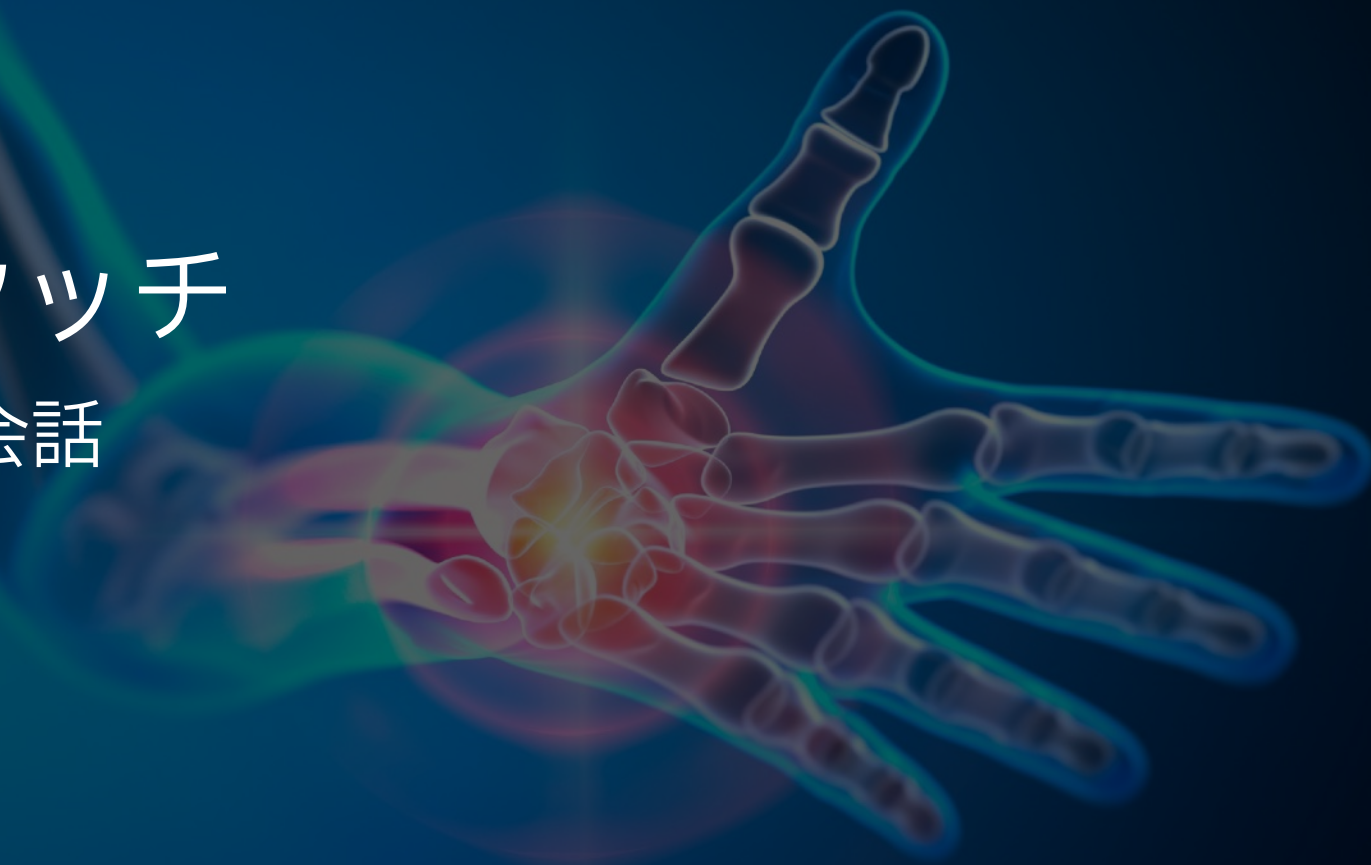


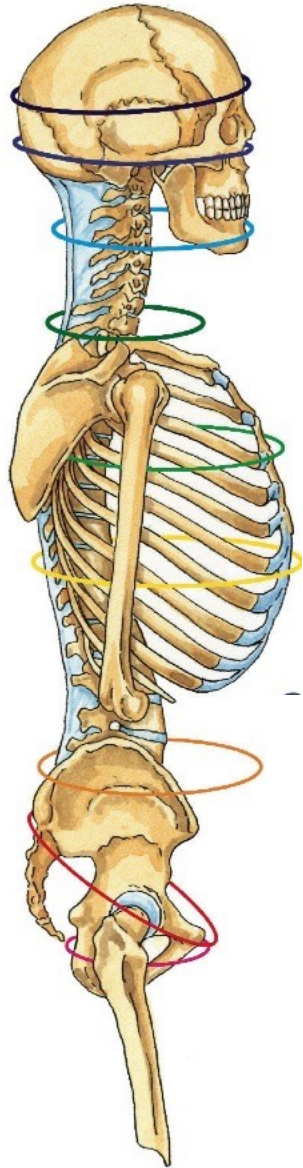


アート・オブ・タッチ

2つの知的システム間の会話







精神的に方向性を持つ

知的に明晰である

有機的に優れた判断力を持つ

声に出して存在感している

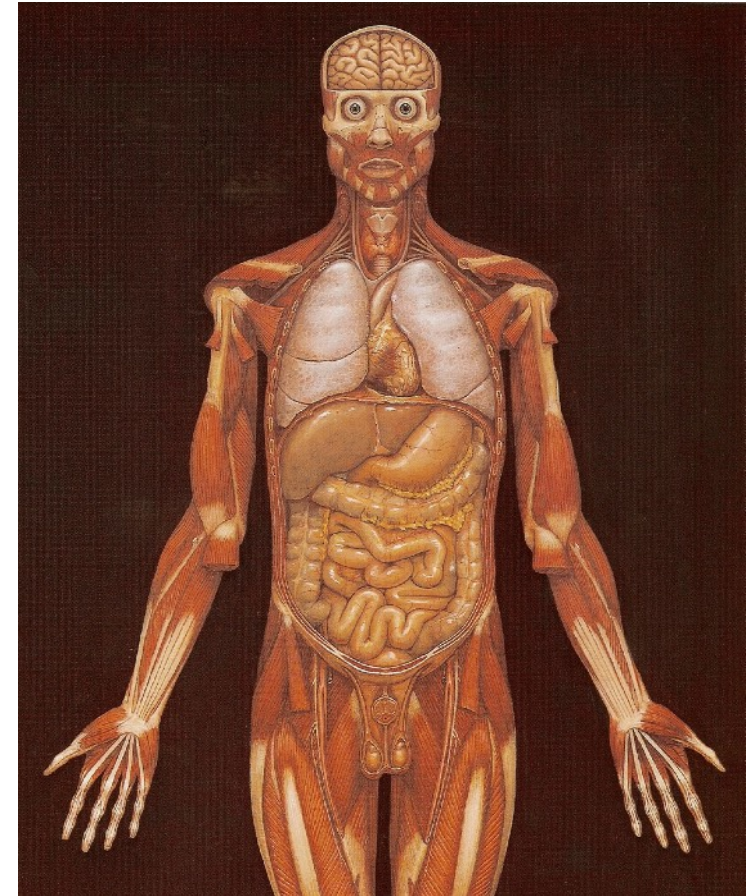
感情的に対応できる

共感してサポートされる

身体的にクリエイティブ

構造的に安全

性的に活動的



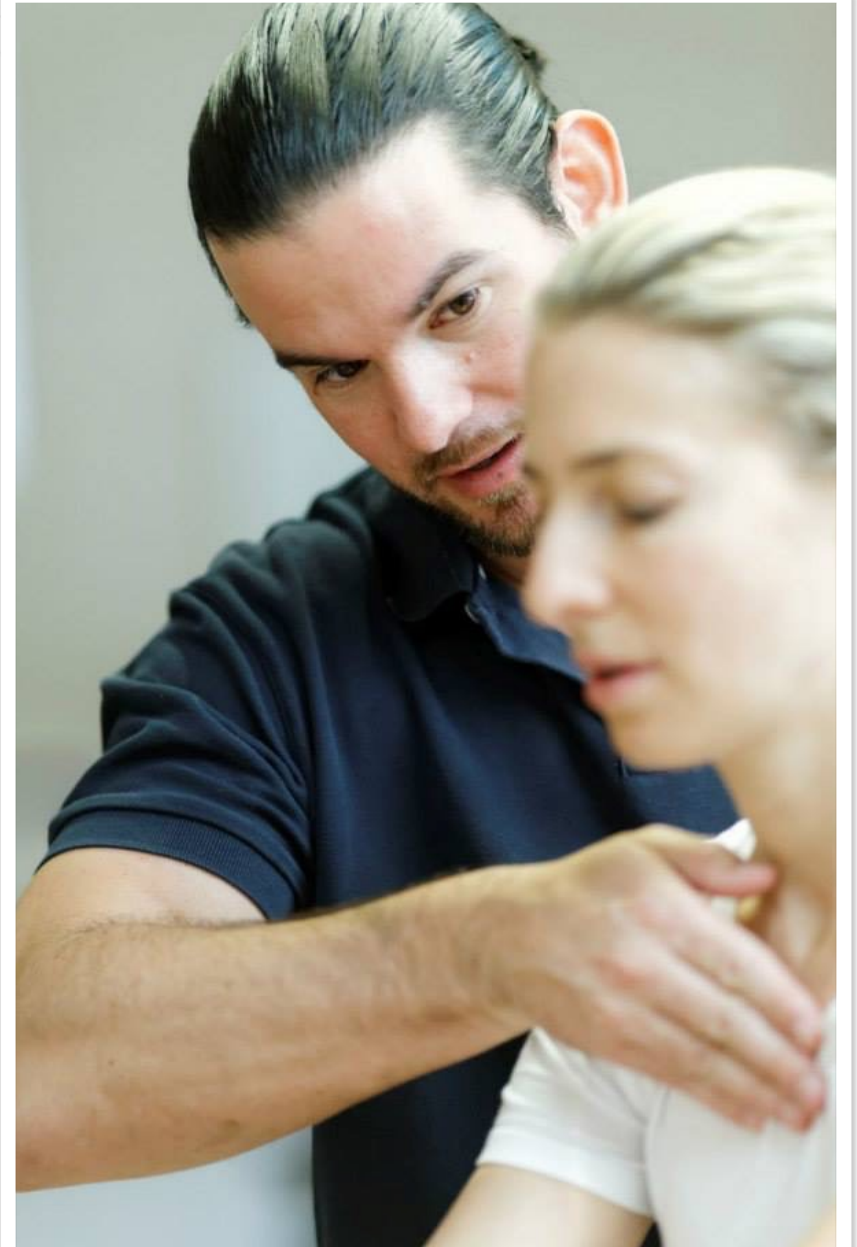
- センタリングの瞑想
- 相互制御のエクササイズ

数多くの触れる方法

- 張力と圧縮は生体力学の陰と陽である
- 聴きとること、意図、そして招待 - 静けさ、プッシュあるいはプル
- それはダンス、マーシャルアート、教育、あるいは手順なのか？



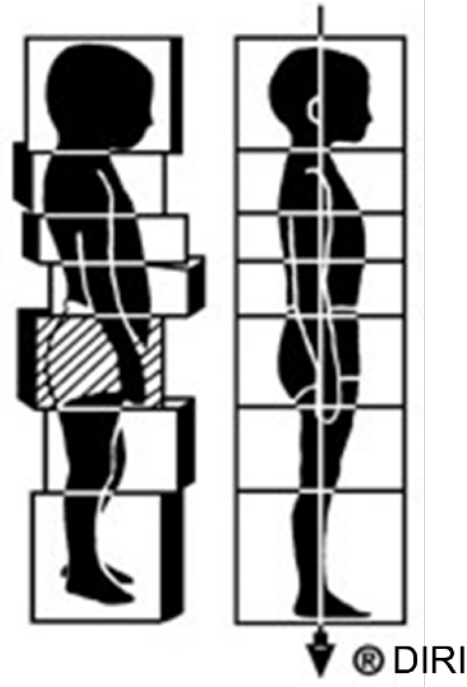
- 圧と牽引
- リズミカルな動き
- スピードと深さは逆の相関関係を持つ



SI プロトコールの例

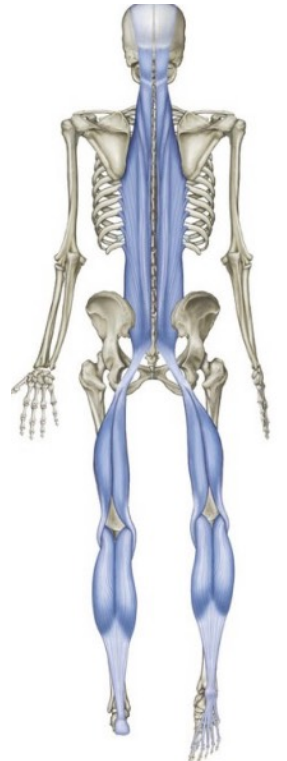
Dr Rolf の 10 シリーズ

- 重力下での垂直のアライメント
- 1-3 = スリーブ
- 4-7 = コア
- 8-10 = 統合



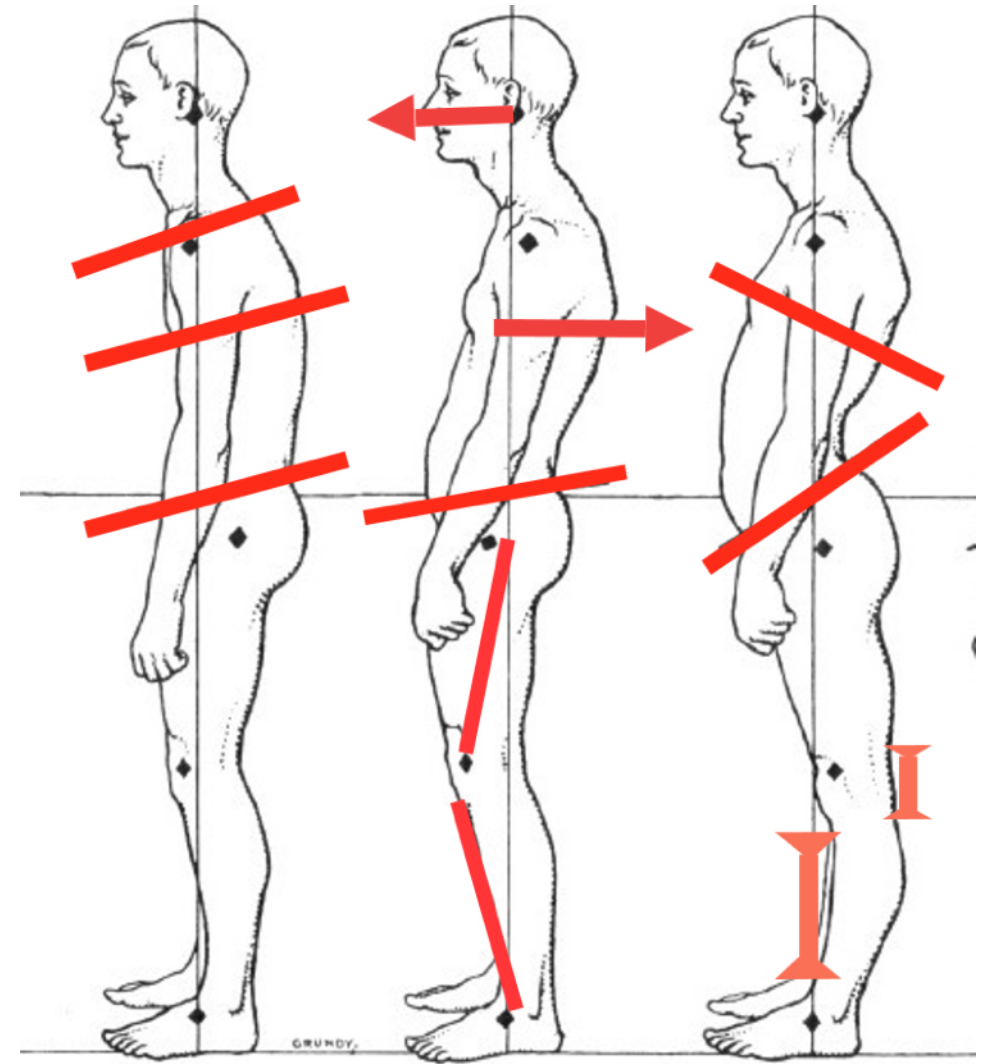
アナトミートレインの 12 シリーズ

- 筋筋膜のライン
- 1-4 = 浅層
- 5-8 = 深部
- 9-12 = 腕／統合




SI 概説

- 動きの教育と組み合わせた
ファシア／軟部組織のマニピュレーション
- 症状ベースではなくシステム全体／全身へのアプローチ
- 部位的アプローチではなく重力下における全体的な生体力学的機能



組織はどこに「行きたい」のか？

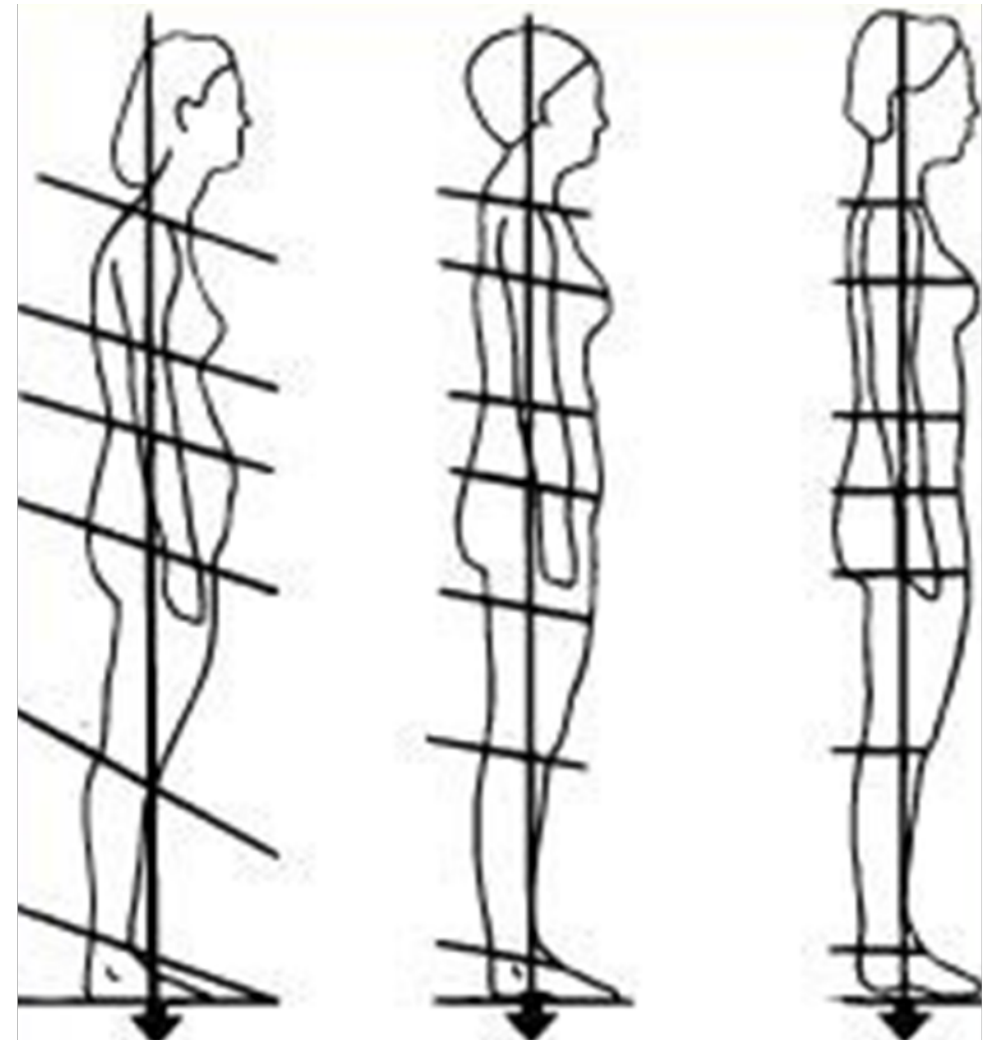
「見ることは距離のあるところから触れること - Ida Rolf



自分自身をセンタリングする
安全性を作り出す
相互制御
聴きとる
入る
コンタクト
統合
出る

SI 臨床のゴール

- 重力の垂直のラインにおいて身体の主要なまとのアライメントを整えることを通して姿勢を向上させる
- 生体力学的効率性とレジリエンスを高める
- 感覚運動の再教育と運動感覚の気づき／内受容感覚／固有受容感覚
- 向上したバランスとコーディネーション
- 容易で優雅な動きと痛みの不在



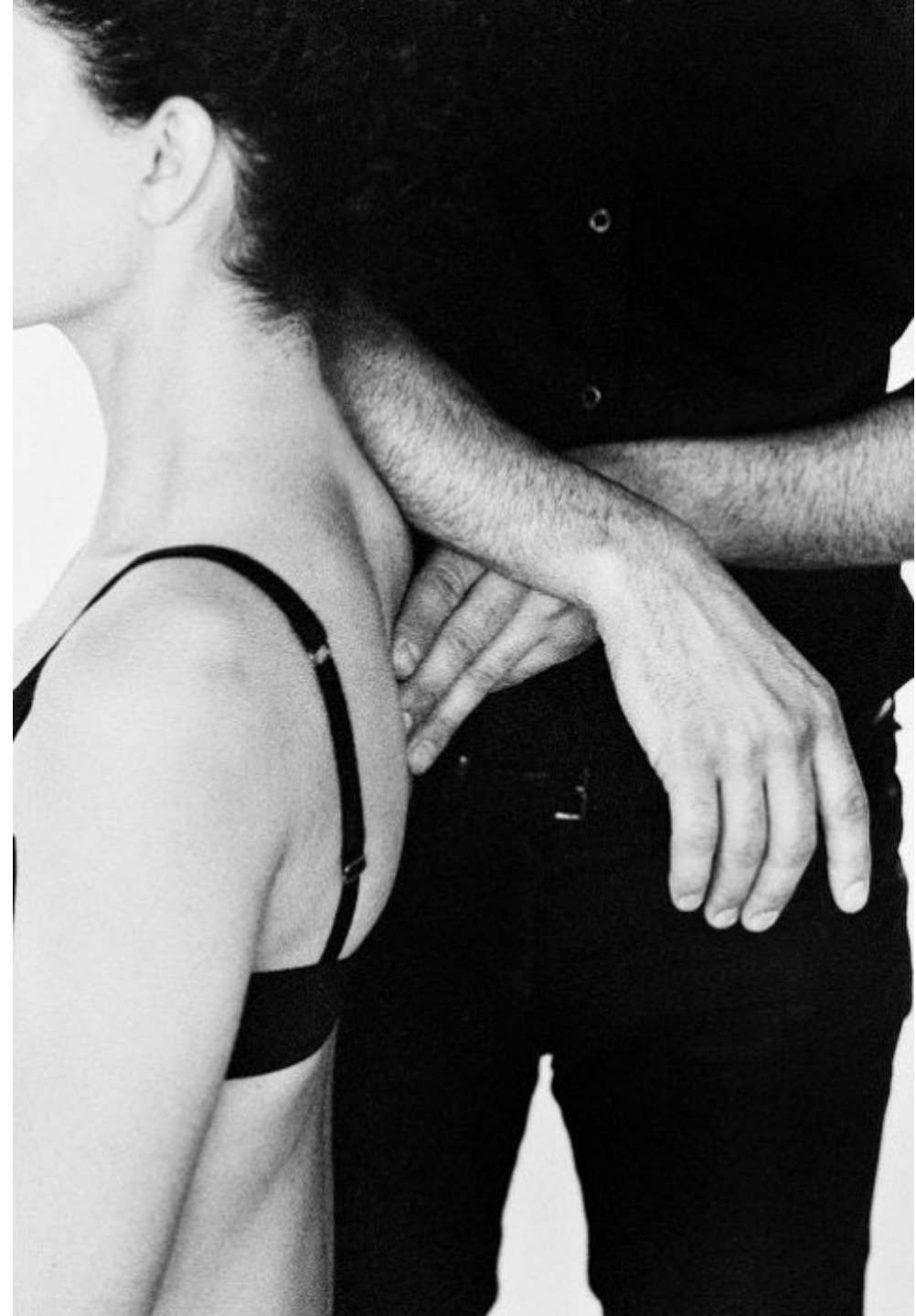
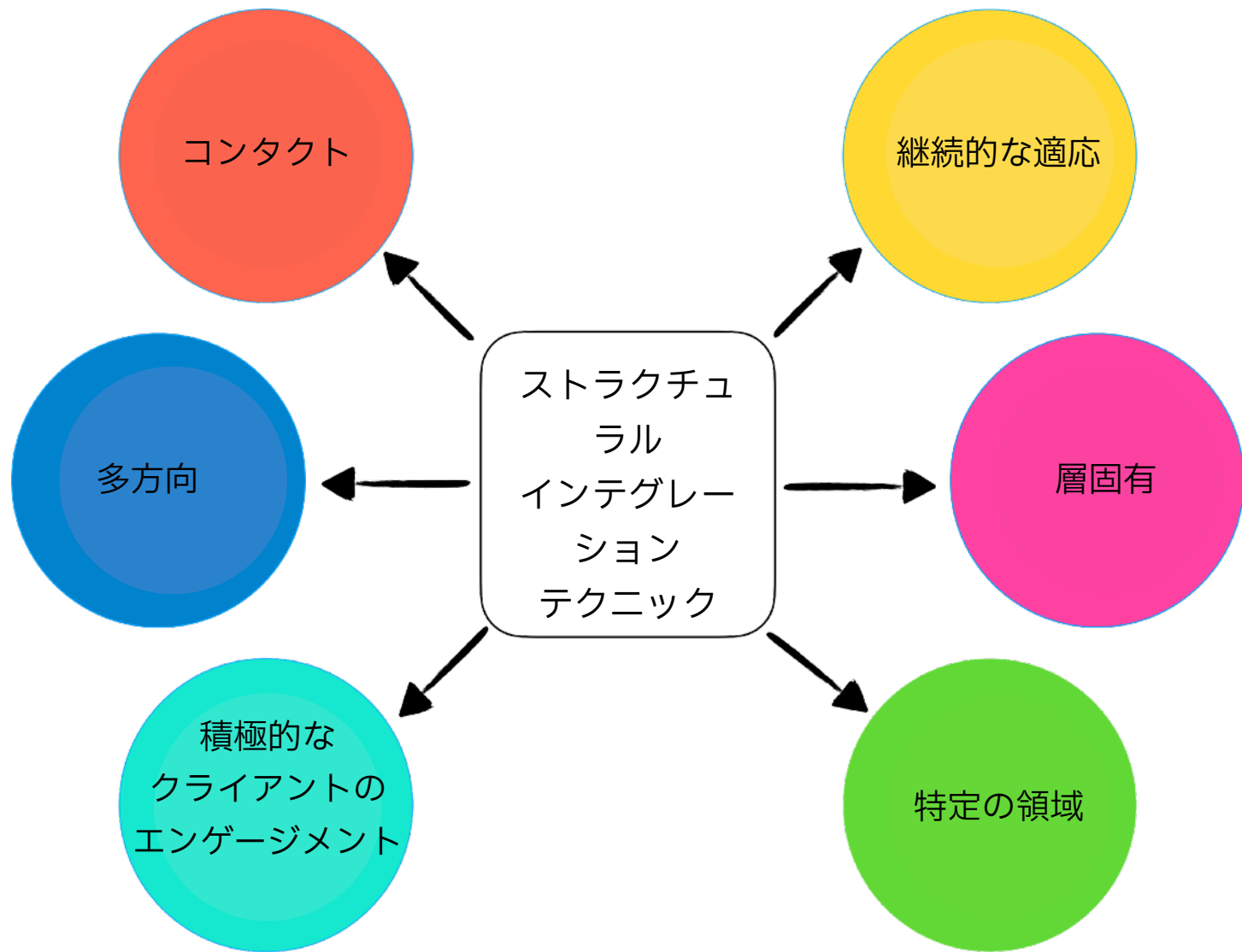
Pre

Mid

Post

| SI アセスメント

- 患者の履歴、呈する症状／訴え、ウェルネスのゴール
- **視覚的アセスメント**
 - 全ての面における主要なままと骨のランドマークの対称性とアライメント
- **触診アセスメント**
- バランスと呼吸を含む歩行／動きのアセスメント

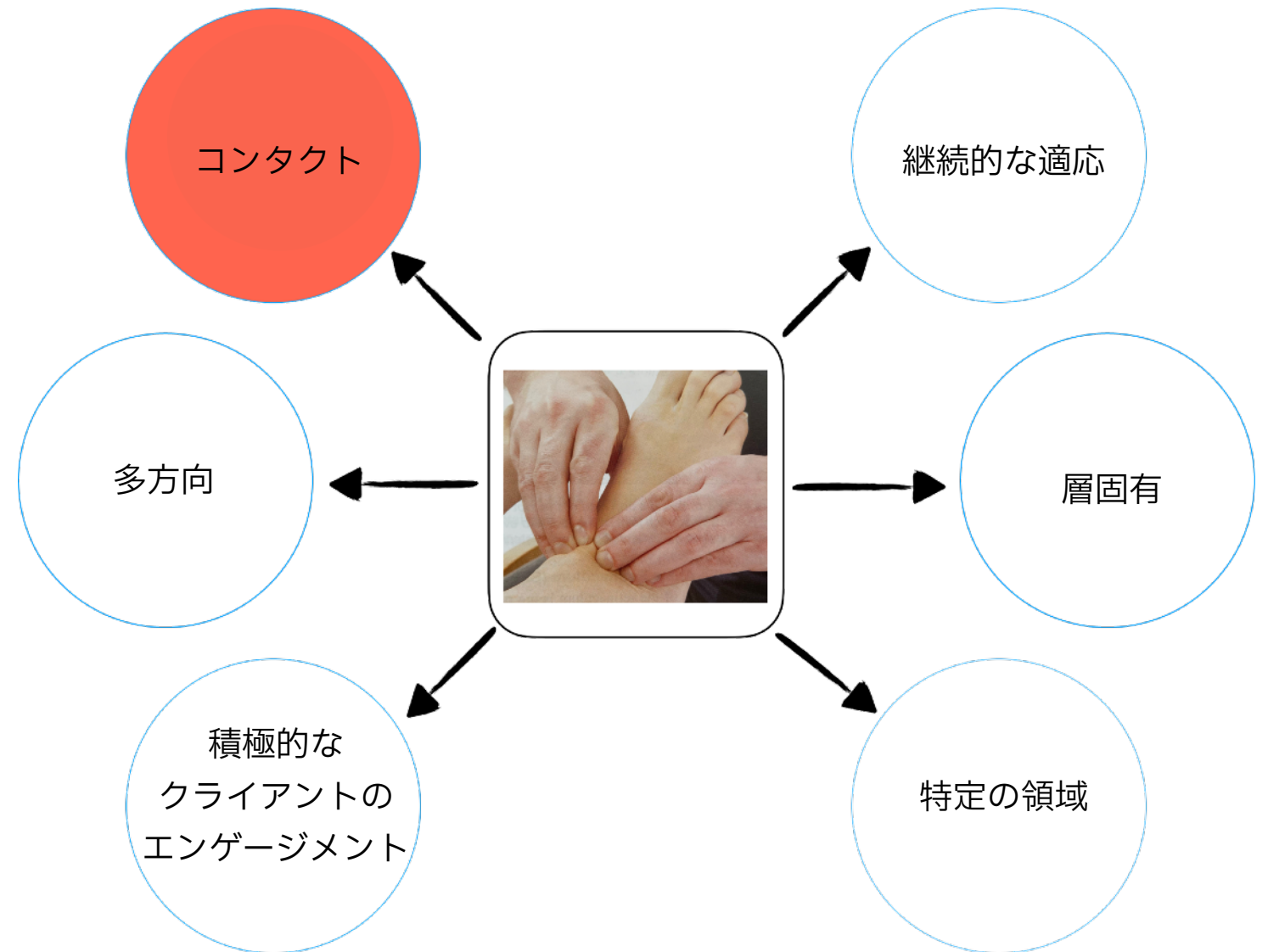


今日：

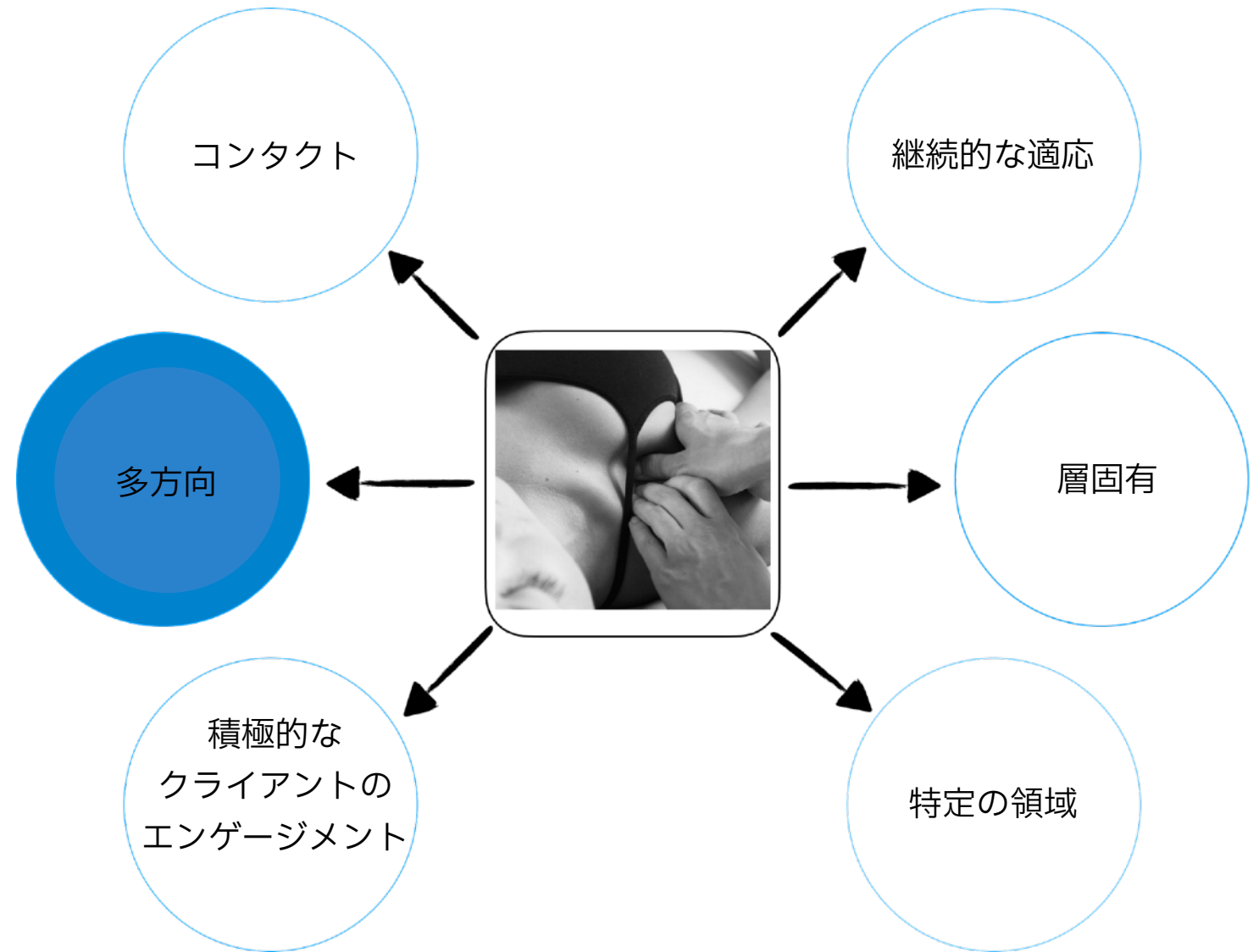
- フィードバックを求め、正直にフィードバックを提供する
- 触れる前に視覚的アセスメントを行う
- 聴きとる：ワークし始める前に触れる
- 数多くの人達で練習する 違いを味わう
- 何らかの新しい方法を試みる
 - 新しいツールを使う
 - 新しいスポットに触れる
 - 新しい身体の使い方を実践する



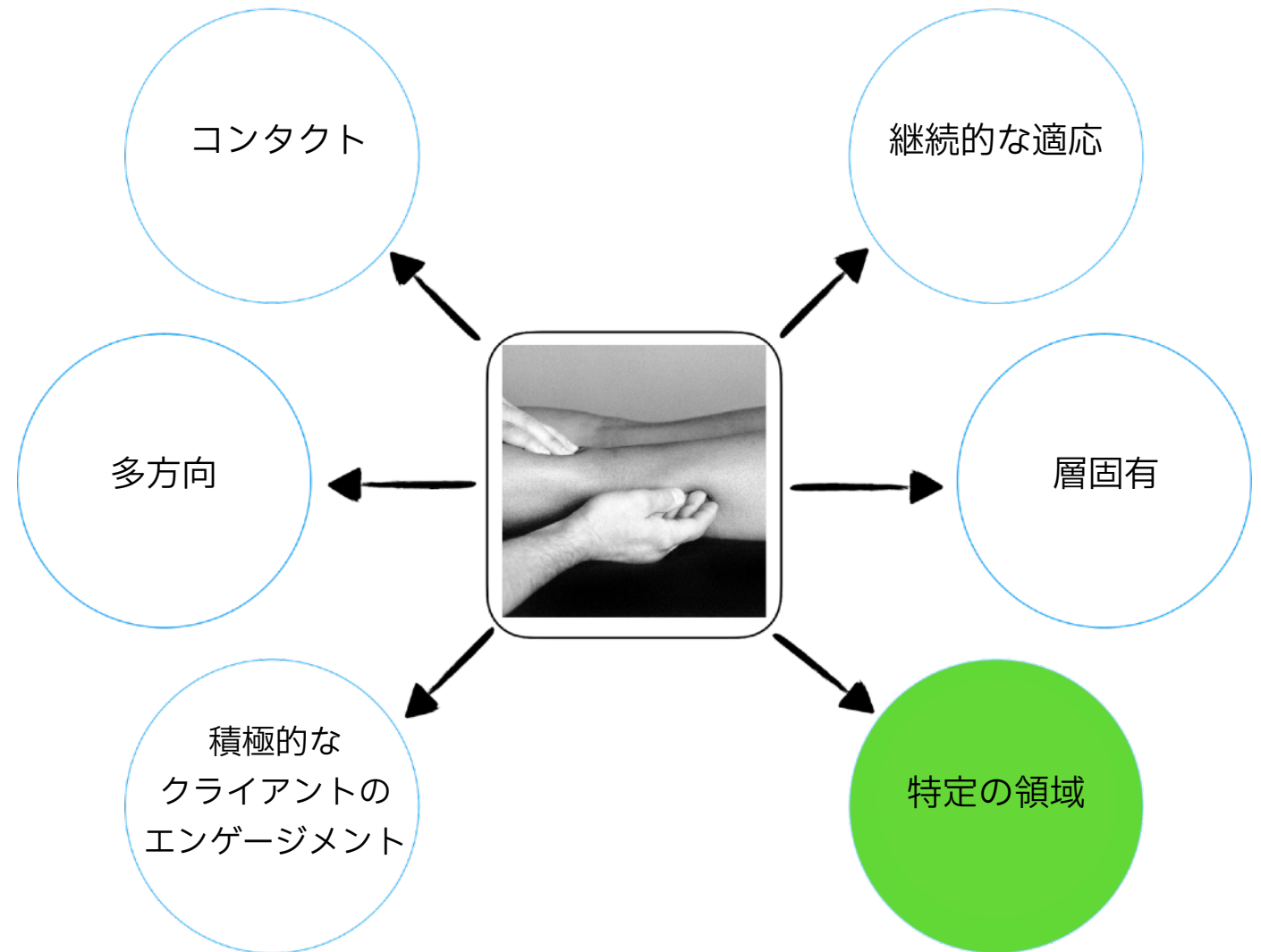
- グライド
- ツイスト
- スクープ
- ホールド
- フック
- 回旋
- 広げる
- ウェーブ
- 剪断
- 圧縮

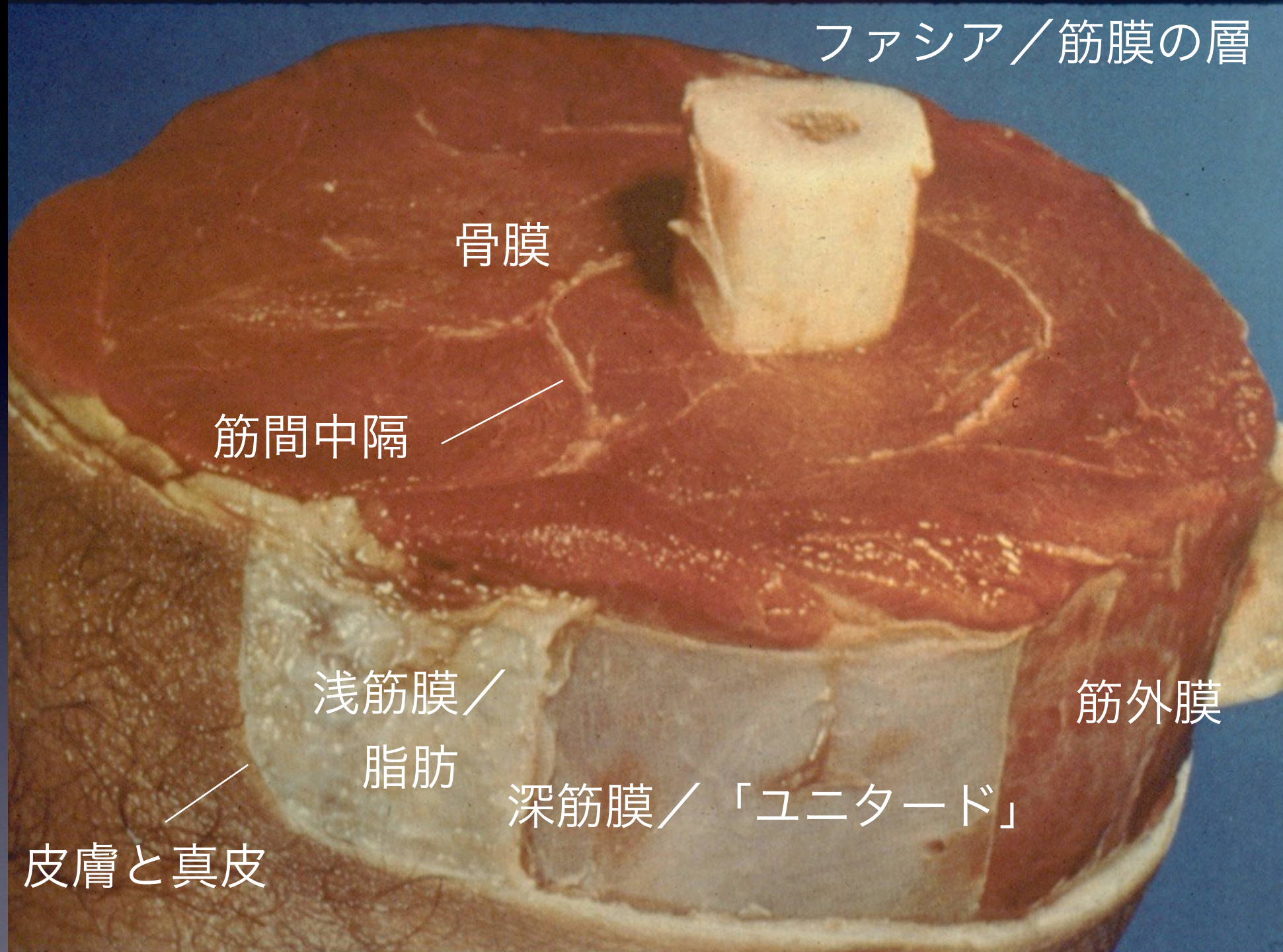


- 中心線から広げる
- 線維に平行に
- 線維を横切るように
- 圧縮
- 持ち上げる



- 骨の付着部や縁
- 筋間中隔
- ファシアの面
- 筋膜構造の端
- 浅層から深部





骨膜

筋間中隔

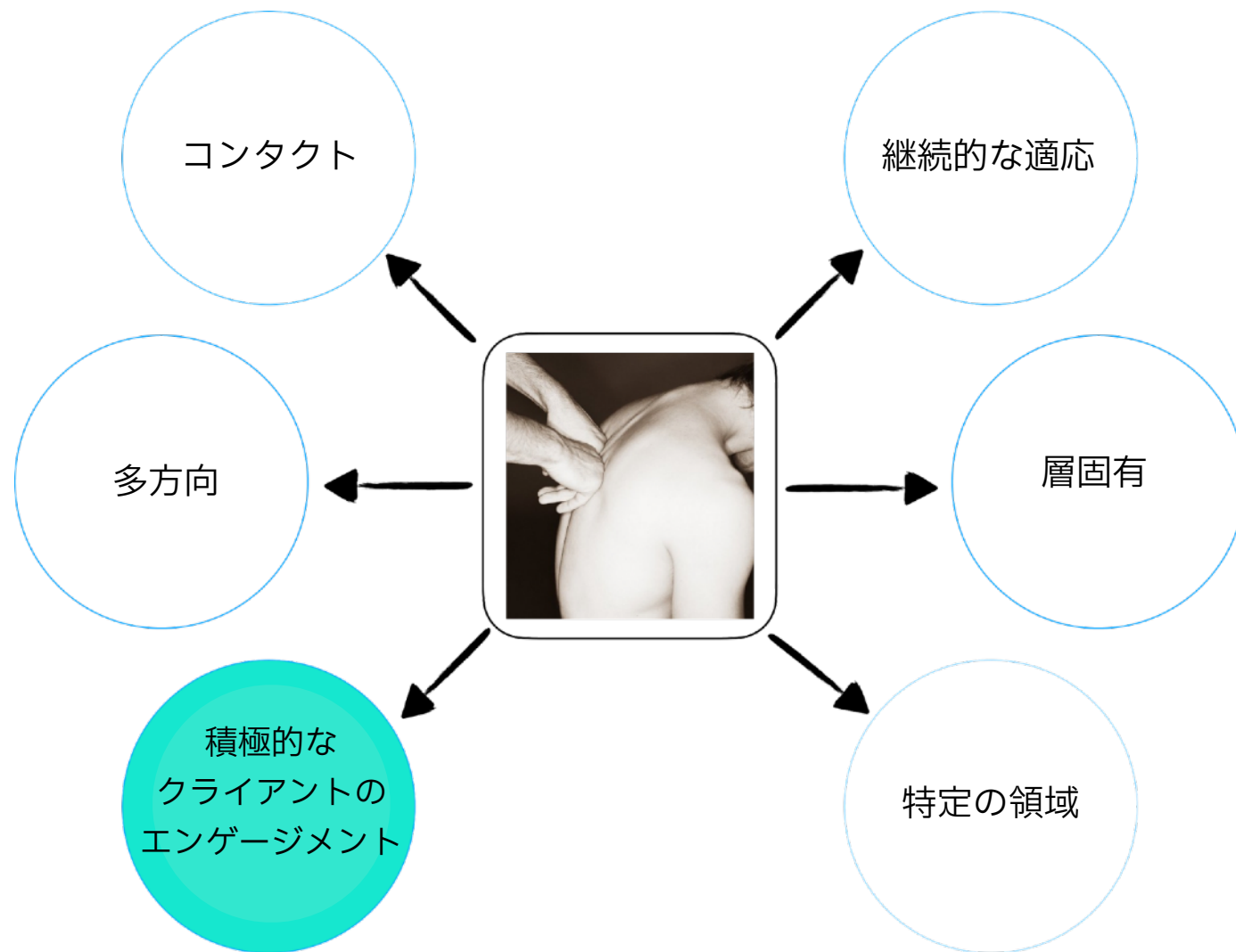
浅筋膜／
脂肪

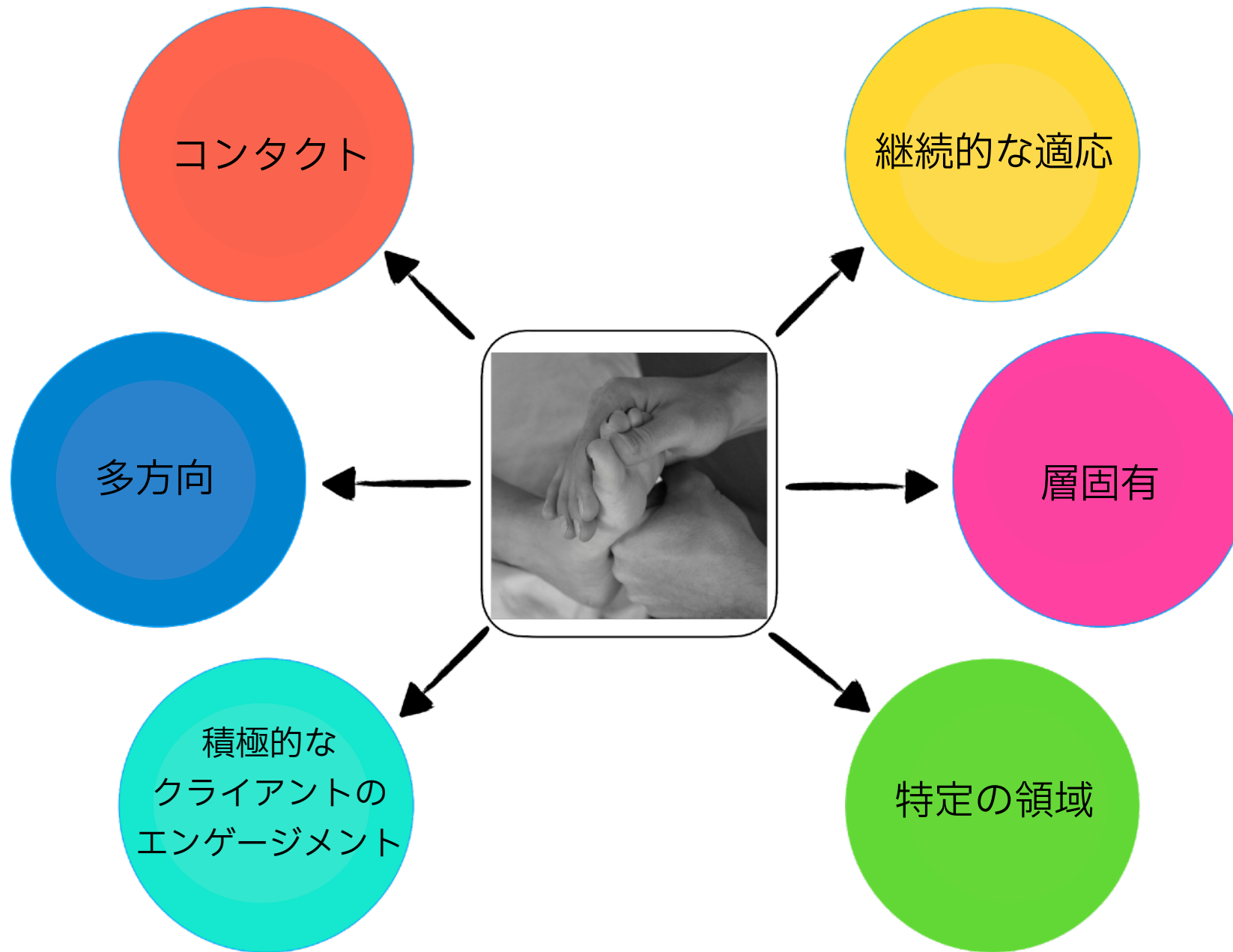
深筋膜／「ユニタード」

筋外膜

皮膚と真皮

- 外在／内在 活性
- 「あるべきところに置いて動きを求める。」 - Ida Rolf
- もし片手のパワーが x なら、両手のパワーが協力して x^2 となり、両手のパワーに動きが加われば、
- x^3







THANK YOU!

質問は？