

タッチ+身体の使い方

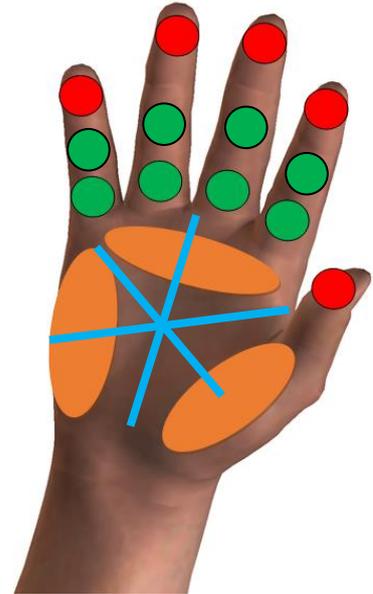
OCL タッチ

肉球タッチ=筋膜のタッチ (神経性 OFF)

小 末節骨 中節骨 基節骨

大 母指球 小指球 指尖球

- 肉球の角で筋膜を引っ掛けるように触る
- このタッチができなければ骨も水もできない



骨のタッチ=関節性 OFF

- ・ 1つの大肉球を軸に他の2つの大肉球で挟むようにして骨をとらえる
- 小肉球 (指の肉球) で骨のタッチをする時も指先で行わず、大肉球の動きを使って小肉球でタッチする

水のタッチ=筋性 OFF

- ・ 筋性の OFF を作りながら触る (軟部組織のアプローチで特に有効)

身体の使い方

OFF の手の側に重心をかける

- 右手が OFF の手なら右脚重心 (腕をクロスしていても右手と右脚)

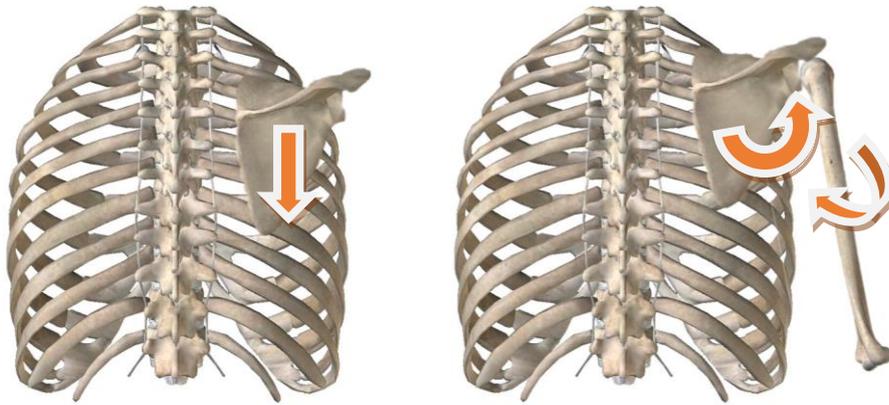
OFF の手の側に胸骨を向ける

- 重心と中心軸を OFF の手にすることで安定した OFF が作れる



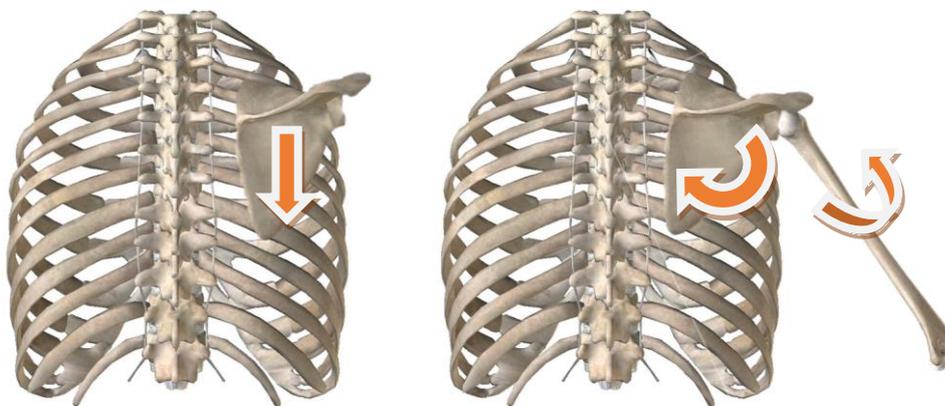
肩の使い方（身体を繋げる）

押す = 脇を絞る



肩甲骨下制 → 肩関節外旋 → 肩甲骨上方回旋

引く = 肩甲骨を寄せる



肩甲骨下制 → 肩関節内旋 → 肩甲骨下方回旋

※内転ではない

→ 肩甲骨の下制が重要

→ この流れができていれば肩が挙がったように見えていても OK