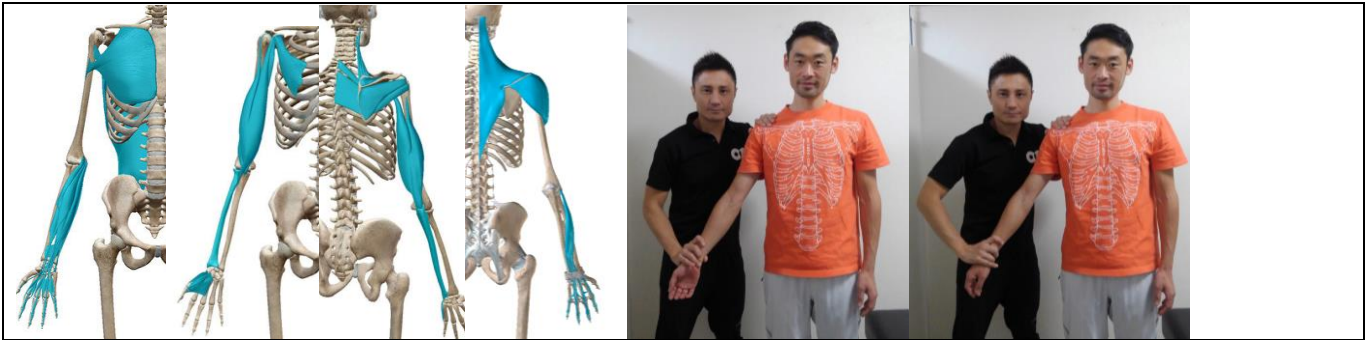


AL



種類：筋膜

目的：AL の緊張を改善する

順番：肩甲骨に手を置き、腕を軽く牽引する

→肩関節の OFF 外旋位で肩甲骨を下制させる

→肩の外旋位で肘を回内させて AL を繋げる

→前腕の AL を牽引して筋膜性の ON にする

OCL ストレッチ：肩甲骨

頰椎



種類：関節

目的：頰椎の緊張を改善する

順番：中指を頰椎横突起の前結節に当てる

→軽く顎を挙げてDFLに関節性のOFFを作る

→斜角筋がOFFになる角度に頰椎を側屈回旋させる

→牽引して関節性のONにする

OCLストレッチ：横隔膜

脳



種類：筋 神経

目的：脳の緊張を改善する

順番：【脳】

中指と薬指で耳を挟むようにして側頭部に手の平を当てる

→側頭筋に筋性の OFF を作る

→軽く牽引して筋性の ON にする

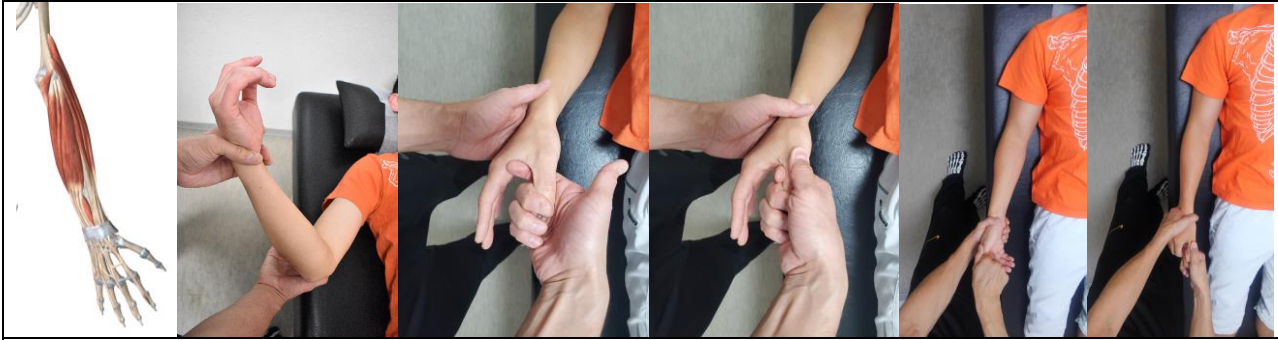
【間脳】

中指と拇指を側頭部と頭頂部と前頭部に当て筋性の OFF を作る

→拍動を感じて落ち着くまで待つことで神経性の ON にする

OCL ストレッチ：脳

指



種類：筋膜

目的：指で上肢の脊髄の緊張を改善する

順番：【セットアップ】

肘を屈曲して持ち肩関節を外旋外転させながら肩甲骨を下制させる

→肩関節の外旋と肩甲骨の下制の状態です肘を回内してALのOFFを作る

【施術】

外旋と肩甲骨の下制の状態です肘を回外してALのOFFを作る

→指を軽く牽引してALに筋膜性のOFFを作る

→肘を回内伸展させて骨間膜を筋膜性のONにする

OCLストレッチ：指

DFL と 趾



種類：神経 筋膜

目的：DFL で体幹部の脊髄の緊張を改善する
趾で下肢の脊髄の緊張を改善する

順番：【セットアップと DFL の施術】

踵を持ち股関節を外旋外転位にして SPL の OFF を作る

→母趾球を持ち内旋内転させて SBL と DFL の OFF を作る

→踵で OFF を作りながら母趾球を揺らして DFL を神経性の ON にする

【趾の施術】

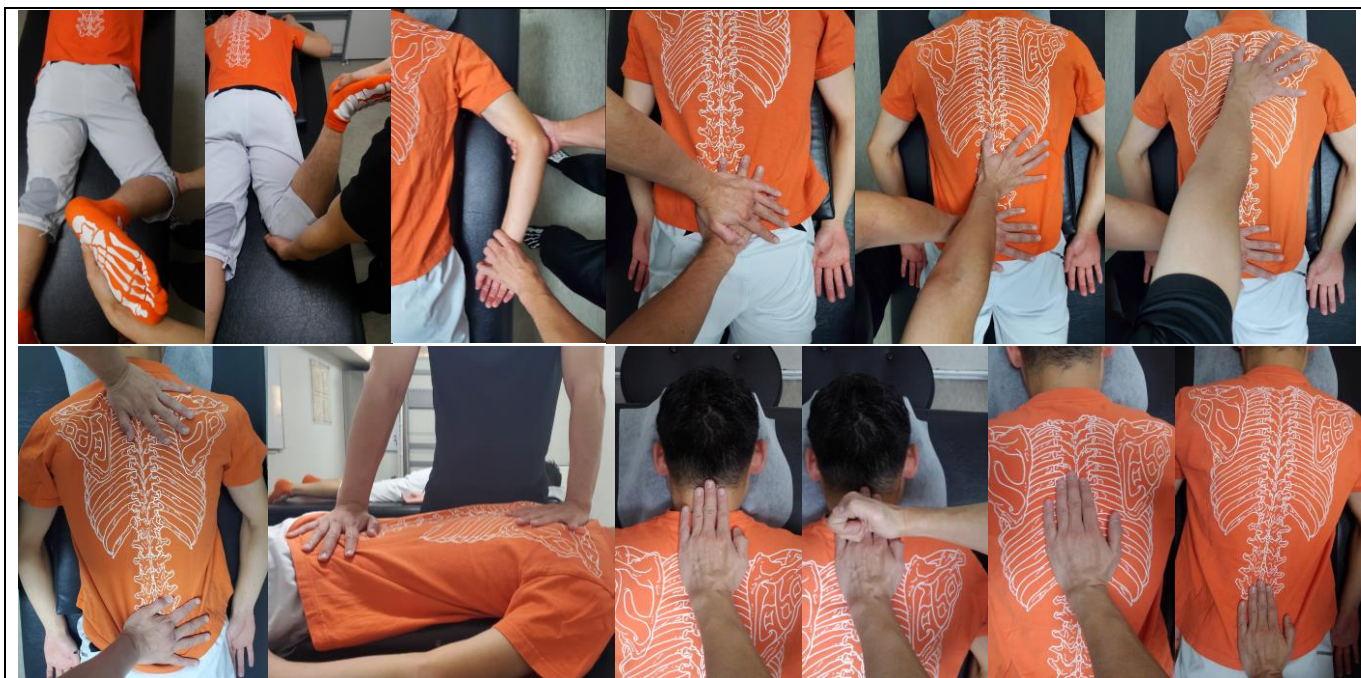
下肢を外旋して趾を軽く牽引して筋膜性の OFF を作る

→足関節を底屈させながら横足根関節を回内させ骨間膜を筋膜性の ON にする

→母趾だけ反対の手に持ち替える

OCL ストレッチ：横隔膜 足の指 母趾球

脊髄



種類：神経

目的：脊髄の緊張を改善する

順番：【セットアップ】

膝関節と股関節を屈曲させ、股関節を外旋外転位にして SPL の OFF を作る
→内旋内転させて SBL の OFF を作る
→肩甲骨を下制下方回旋させ胸筋筋膜と胸腰筋膜の OFF を作る

【施術】

仙骨に手を置き筋性の OFF を作る
→反対の手で仙骨を揺らして神経性の ON にする

仙骨と脊椎の棘突起に手を置き、胸腰筋膜の筋性の OFF を作る
→仙骨を揺らして神経性の ON にする
→腰椎から胸椎まで行う
→上部胸椎は交差していた手を変えて行う

脊椎の棘突起に手を置き胸腰筋膜の OFF を作る
→軽く叩いて胸腰筋膜を神経性の ON にする
→仙骨まで行う

OCL ストレッチ：起立筋 基本 4 種

内臓



種類：神経

目的：内臓の緊張を改善する

順番：【腹腔】

手の平を下腹部に当てて内臓に筋性の OFF を作る

→反対の手を横隔膜に当てて揺らすことで神経性の ON にする

【胸腔】

指先を胸骨に当てて胸郭に筋性の OFF を作る

→反対の手を横隔膜に当てて揺らすことで神経性の ON にする

OCL ストレッチ：椎前筋