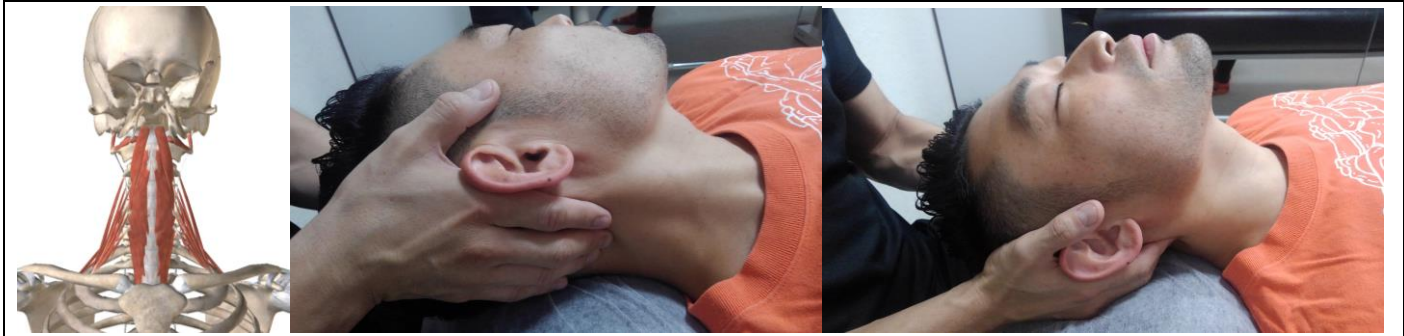


頤椎



種類：関節

目的：斜角筋と椎前筋の緊張を改善する

順番：中指を頤椎横突起の前結節に当てる

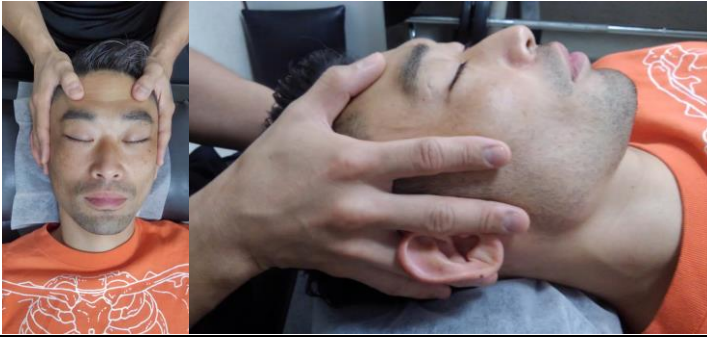
→軽く顎を挙げさせる

→斜角筋が OFF になる角度に頤椎を側屈回旋させる

→牽引して ON にする

OCL ストレッチ：椎前筋

脳の自律神経



種類：筋 神経

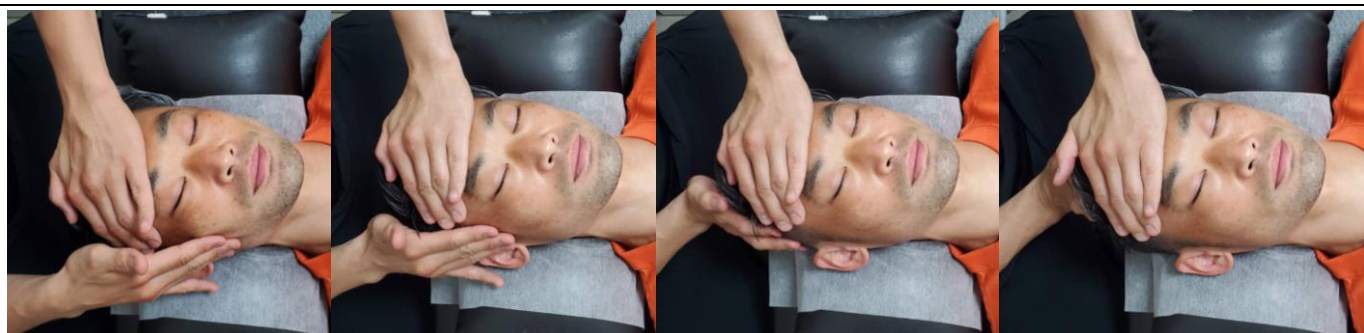
目的：頭部の筋の緊張を改善する

順番：中指と薬指で耳を挟み側頭部に手の平を当てる

→軽く牽引して側頭筋の OFF を作る

OCL ストレッチ：頭の緊張

頭部の筋



種類：筋

目的：頭部の筋の緊張を改善する

順番：前頭部に手を当てて側頭筋の OFF を作る

→咬筋と側頭筋と帽状腱膜を ON にする

OCL ストレッチ：頭

蝶形後頭底結合の側屈回旋



種類：関節

目的：蝶形後頭底結合の動きを作って頭蓋骨の歪みを改善する

順番：手の平を側頭部に当てる

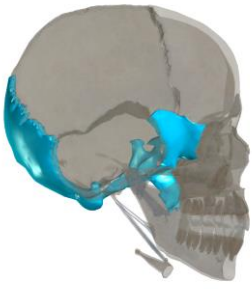
→反対の手を対側の前頭骨に当てる

→軽く顎を挙げさせ DFL の OFF を作る

→軽く牽引しながら回旋させる

OCL ストレッチ：耳

蝶形後頭底結合の屈曲伸展



種類：関節

目的：蝶形後頭底結合を屈曲させて頭蓋骨の動きを改善する

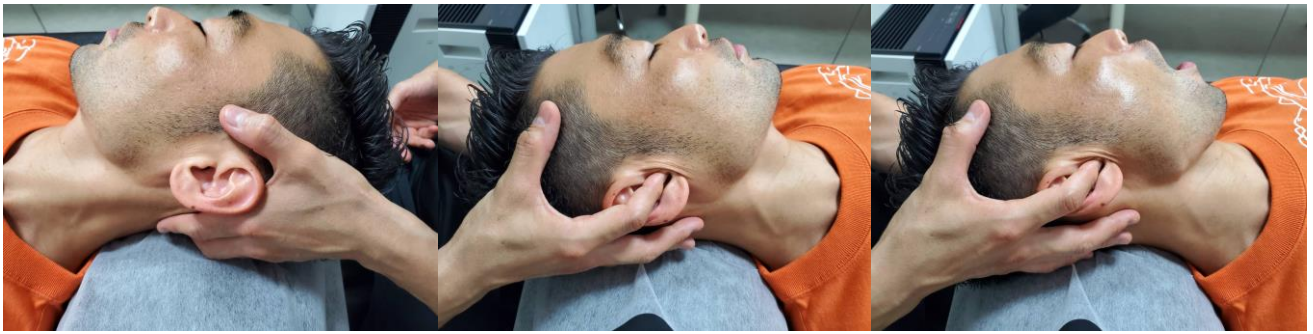
順番：手の平を前頭骨と後頭骨に当てる

→軽く顎を挙げさせて縦隔を OFF にする

→前頭骨と後頭骨も OFF にしたまま牽引して蝶形後頭底結合を屈曲し縦隔を ON にする

OCL ストレッチ：頭蓋骨

顎関節



種類：関節

目的：顎関節の緊張を改善する

順番：手の平を側頭部に当てる

→反対の手の示指を耳に入れ顎関節の後ろに当てる

→軽く顎を挙げさせDFLのOFFを作る

→軽く牽引しながら回旋させて蝶形後頭底結合に動きを作る

→ゆっくり口を開閉させる

OCLストレッチ：顎