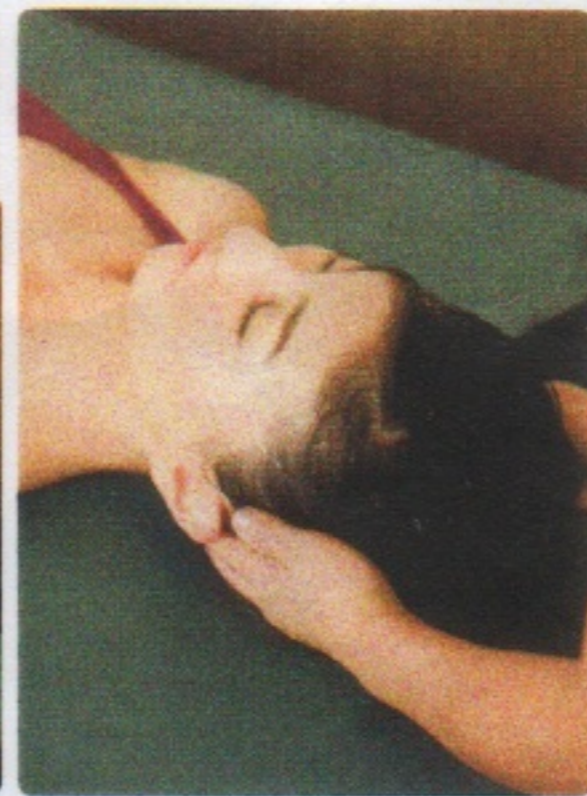
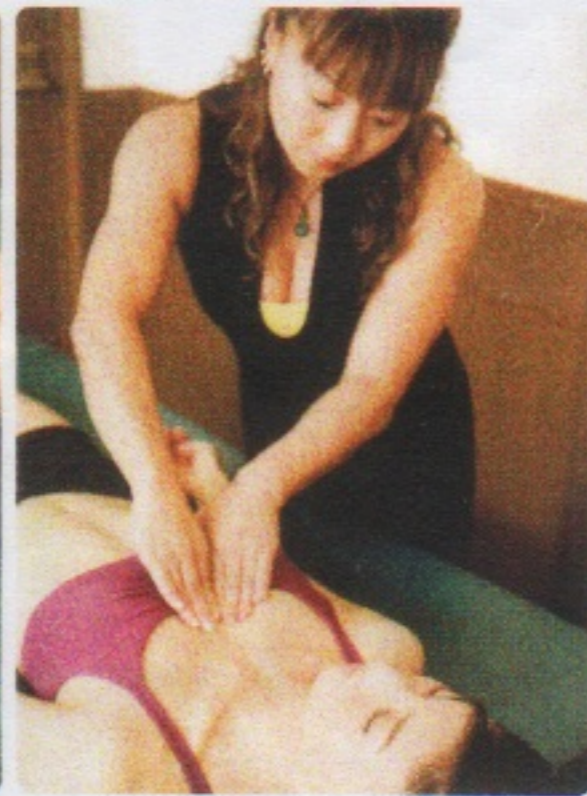


同様に、呼吸に関わる部分のリリース。脇の下は固まりやすいので、腕を動かしながら、筋膜を外へ開くようにゆるめていく

セッション1では、胸郭の周辺をリリースして呼吸を楽にしていける。受ける側も呼吸しながら身体の変化に意識を向ける

最初に後頭部をゆるめる。筋膜はつながっているの、一部をゆるめると全身がゆるみやすくなる



## セッションの流れ

ロルフィングは、通常10回のセッションシリーズで行われる。表層部の筋膜リリースからスタートし、徐々に深層部へと入っていく、最後は全身を統合して完了。施術を受ける側も積極的にセッションに参加し、自分の身体に気づくことが大切になる。

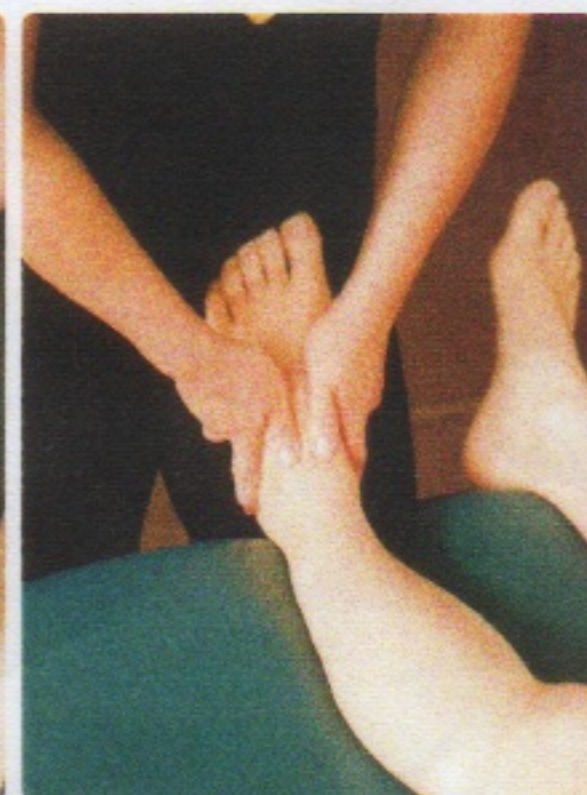
最終ゴールは重力下で姿勢を維持できること。座った状態で全身を統合するプロセスも欠かせない

大きな筋膜のつながりが全身をクロスするように包んでいる。その筋膜の洋服を動かすイメージでカカトを遠くへ伸ばす

脛骨と腓骨の間にある筋膜のリリース。自分で足首をゆっくり動かし、リリースに参加する

セッション2では、身体のお土台である足のサポートをしっかりつくる。足首の腱などをゆるめながら、足の機能を回復させる

ももの裏側のリリース。圧をかけたまま手を移動させ、筋膜を引き伸ばしていくところがストレッチと大きく違う



## 歩いてチェック

セッションの途中や最後に、歩いて身体の変化を感じる。体験者の川上さんは「自然に身体が足の上ののっている感じ。今まで、知らず知らずの間に無理していたのかも」とコメント



## セルフリリース

ロルフィングは施術が基本だが、テニスボールなどを使って自分でリリースすることもできる。



足のアーチにボールをあて、足全体で包み込むようにしながらゆっくりと体重をかける。ボールの圧によって、その部分の組織がゆるんでくる

イラスト/後藤知江

## What's 筋膜?

筋膜は、筋線維1本1本、筋束1本1本、筋肉ブロック1つ1つを覆っている。筋膜同士も綿飴のように絡みあい、蜘蛛の巣状に身体の中かでネットワークをつくっている。一番外側を覆っている筋膜を「浅筋膜」といい、その筋膜が、薄いポディストッキングのように全身を覆っているの、立体的な人の身体の形ができあがっている。つまり、身体の一つ一つの組織はバラバラに存在しているのではなく、全体が筋膜で編まれた1つのつながりになっている。



筋線維、筋束、筋肉ブロックを覆っている



綿飴のように絡みあい、蜘蛛の巣のように張り巡らされている

## 身体を楽にする 新たな切り札

ロルフィングは、筋膜をゆるめて「本来あるべき身体」に戻すメソッドです。

本来あるべき身体とは、重力に対してバランスがとれていて、痛みやストレスがない「楽」な身体のこと。ところが、偏った身体の使い方や、過度な緊張が続くと、本来あるべき身体が保てなくなります。

そこで、筋膜です。筋膜は、筋肉を覆っている大事な組織です。なぜ大事なのか。それは、筋線維1本1本から筋肉ブロック全体、さらには全身を包んでいるからです。

蜘蛛の巣をイメージしてみてください。糸と糸がつながって、それが全体に張り巡らされていますね。「筋膜」もそれと同様、私たちの身体のなかに張り巡らされ、全身をつないでいます。

筋膜によって全身がつながっているの、一部の筋膜が固まって動かなくなると、そこに引っ張られるように身体のパランスが崩れ、こりや痛み、不快な症状が出てきます。

ロルフィングによって、固くなった筋膜をゆるめることで、身体の中かに本来のスペースが戻り、キツイ服を脱いだときのように、身体が楽になります。

これまで注目されることがなかった筋膜ですが、身体を楽にする上で不可欠な存在。ぜひ一度体験を!