

# Gentle Rocking

【やさしい揺らぎ】

1

床にローラーを置き、その横に座ります。両手を身体の後ろに回して、骨盤をローラーの上にのせます。



2

両手で身体を支え、ローラーの長さに合わせるようにしながら、ゆっくり仰向けの状態で、ローラーにのせます。



3

頭頂部をさわり、頭がしっかりとローラーにのっていることを確認します。骨盤もしっかりとローラーに乗せ、両足は軽く膝を曲げて、腰の幅ぐらいに開いて、床につけます。



4

両腕は床に付け、一呼吸します。



5

もしサポーターが必要であれば、枕やボルスターをローラーの横に置いてください。

1

頭、背中、骨盤をローラーにのせたまま、約30秒間、左右にゆっくりと身体を揺らし続けます。身体を傾けたら、ゆっくりと元の位置に戻し、反対側に傾けるようにします。頭、脊柱、骨盤の中心が一列になるようにして、ローラーに体重を預けるようにします。床に落ちる感じがすると腕で支えなくなりますが、支えがない程度に、左右への動きは小さく行うのがポイントです。



2

身体をローラーの中央に戻します。

3

両手を床に付けて、片方の足をまっすぐに伸ばし、足を伸ばした側からローラーをおります。骨盤、肋骨、頭の順にゆっくり床に滑らせるようおろしましょう。

この「やさしい揺らぎ」は、オートパイロットが不安定な場所の上でバランスを維持するように作動し、重心への連結を改善します。また、オートパイロットはボディセンスを使い、左右にやさしく揺れているときの体重と関節の位置を把握します。

「優しい揺らぎ」の動きは、身体のストレスを取り除くと簡単にできるようになります。この動作とメルトの他の動きやシークエンスを行うことで、全身の情報伝達を改善します。とりわけオートパイロットをサポートすることになり、毎日の活動中に身体を安定させてバランスを保ち続ける能力の改善になるのです。

リコネクト（再接続）のテクニックは繊細ですが、力強いものです。

私は神経系の一番奥深くにある側面と、自律神経と結合織の関連性への入り口を発見したのです。あなたは、自律神経の調節器のバランスをとることで、アライメントを改善し、痛みを減らし、臓器の調整・規律性をサポートして、身体の治癒能力を高めることができます。自律神経の調整は、意識的には行えないと考えられてきましたが、実はあなたの手の届くところに解決法がありました。このような種類のケアは、これまでセロピスとや治療家などの第三者を介さないと不可能でした。メルトというセルフケア療法では、自分自身で行うことができるのです。

# Pelvic Tuck and Lift

## 【骨盤の調整】

1

骨盤の上に両手を置きます。指先を恥骨、両手の付け根を寛骨の前面のところ（骨盤の左右の出ている骨あたり）に置くようにします。



2

意識しながら一呼吸して、ゆっくりと骨盤をそばめます。骨盤をそばめると、両手の付け根に力を入れ、腰がローラーにぴったりくっつくようになります。恥骨は上に持ち上がります。肋骨は安定させたままにして、両足の圧を維持します。



3

肋骨場所を維持したまま、ゆっくりと骨盤を前面に傾けます。骨盤を傾けるとき、指先に圧を加え、恥骨が沈み、腰はローラーから離れます。腰が少し持ち上がっても、肋骨は安定させた状態を維持します。



4

この動きは、お尻の山をギュッと締めたりせず、さらにお尻が持ち上がらないようにします。骨盤をそばめるために両足に力を込めたり、骨盤を前に傾けるときに肋骨がローラーから持ち上がらないようください。この動作が正しく実践されると、動きはとても小さく、コンパクトです。

もし身体が少し左右に揺れるとしても、そのままにしておくことを覚えておいてください。これはオートバイロットが身体の重心に再びつながるためのよい治療となります。

2、3の動きをゆっくりと5~6回繰り返します。肋骨はリラックスさせたまま動かないように維持して、床上の両足には力を入れ過ぎないようにします。



## 3-D Breath Breakdown

1

片手を胸の上に、反対側の手を腹部に置きます。

2

横隔膜を前後に膨らまるようにしながら、3~4回大きく息をします。無理に深く呼吸にする必要はありません。その代わり、横隔膜を前後に膨らませることに集中します。



3

両手を左右のわきの下あたりに置きます。横隔膜を両手の間で膨らませるようなイメージで、3~4回呼吸します。息を吸い込むとき、両手と肋骨が離れていくのを感じるかどうか確認します。この動きはわずかです。



4

片手を喉元の鎖骨の上に、もう片方の手を恥骨の上に置きます。手と手の間のすべてで呼吸するというイメージで、身体全体に息を同時に吹き込むような感じで、3~4回呼吸します。



5

鎖骨から恥骨までを意識して呼吸している間に、身体の位置が変わったり、ローラーが少し揺れないかどうか観察します。これは良い兆候で、あなたのオートバイロットがリセットして、そのGPS信号で身体の重心を捉えていることになります。

# Calf Rinse

## 【ふくらはぎのリンス】



### ●リンス

**リンス**のテクニックは、結合織の液体を特定の方向へ動かします組織の自然なエネルギーッシュな流れや、張力のエネルギーと調和しながら、組織に水分を勢いよく流すので、持続的な結果が生み出されるのを感じるでしょう。

結合織をメルトさせるために、ローラーの上ではゆっくりと動く必要があります。急いでいいません。リンスで重要なことは、正しい方向に行うこと、そして圧力を比較的軽く保つことです。**リンス**は皮膚の真下の組織を軽く、一貫して掃くように行います。**グライド**や**シア**よりもずっと軽く行います。また、**リンス**は加える圧の深さよりも、一貫性のある軽い圧を維持することも大事です。いつ、どこでリンスするかについては、メルトのプラン次第です。

### ●リンシングと結合織

**シア**部位を刺激して、組織の中の水分を流し出し、リンスで新たな液体（水分）を取り込みます。**リンス**は、液体の運動を全身に広める助けになります。これは広範囲に潤いを取り戻す効果を生み出し、全身の水和作用を統合させ始めます。**リンス**は全身のバランスを良くするために、全ての結合織内の粘着性のある液体の流れを回復させます。**オートパイロット**は、結合織の運動状態を利用して、効率の良いバランスを維持するために、頭からつま先まで情報をすばやく伝達します。リンスはこの情報ハイウェイの開放を助けるので、**オートパイロット**はあなたの重心と全ての関節へのクリアな信号を保ちます。

結合織は密性の器官なので、**グライド**と**シア**をした部位の全てに**リンス**をする必要はありません。重要なことは、**リンス**を全身の結合織の流れと同じ方向に行うことです。私はこの運動方向を**張力エネルギー**と呼んでいます。

### 張力エネルギー

私は自らの手技療法を通じて、体内には方向が決まったエネルギーッシュな生命力がある

# Shear

【シアー】

1

ソフトボールを右手の親指の付け根のポイント③の下に置き、しっかりと呼吸しながら3~4回、小さな円を描きます。親指の付け根にはストレスのつまりが多く存在するので、ゆっくりと動かし、時間をかけてシアします。



【フリクション】

1

片手をボールの上に置き、軽く、素早く、ランダムな動きで、走り書きするようにこります。必ず指と手首も含めて行うようにします。

2

反対側の手にも繰り返します。



# Finger Rinse

【指のリンス】

1

左手を床またはテーブルの上に平らに置きます。右手でソフトボールを左手の甲や、指の間を、指関節から爪の一方向へなでるように動かします。(これは手の甲側のポイント④を刺激しながら、手首の組織に潤いを取り戻し、炎症を減らし、手首の痛みを緩和します)

2

反対側の手にも繰り返します。



Grip Reassess

握力のリアセス：握力の再評価

握力の再評価をします。始めたときと、握力の度合いをどのように変化したのかを覚えておきます。片手にソフトボールを持ち、できる限り強く、3~4回握りしめます。反対の手で繰り返します。今は少ない労力で、より力強く握ることができますか？ 左右の握力をより等しく感じますか？



【身体の変化】

手の治療を終えた後の再評価で、このような明確な変化に気付くことでしょう。

- ・首、首、肩の張りが軽減されている。
- ・指と手関節の張りや緊張が除去されている。
- ・両手がより柔軟に、軽く感じられる

# Glide

【グライド】

1

足のかかとの前にあるポイント⑤に合わせて、ボールに足をのせます。足指は床に触れていて、かかとは床から浮いた状態になります。



2

床に触れた足の前部はそのままで、ボールをかかとの前で左右にゆっくりと動かします。

3

かかとの裏でボールを左右にグライドさせ続け、ポイント⑤へ戻します。



# Rinse

【リンス】

1

親指の関節の真下にあるポイント②に合わせて足をのせます。我慢できる程度の軽い圧を一定にかけながら、ボールをかかとに向かって押しつけます。最大の効果を得るために、身体の重心をほんの少し後方にしてリンスすると、つま先からかかとまでリンスをスムーズに行うことができます。

2

足を上げ、ボールを次の足指の関節の下に移動させてリンスします。リンスは一方向だけ行います。



3

5つの足指関節の全てに繰り返します。

# Shear

【シアー】

1

足裏のポイント5に合わせてボールに足をのせ、圧をかけながら左右に小刻みに動かします。ボールは動かしません。



# Friction

【フリクション】

1

ボールの上に足をのせ、軽く、素早く、ランダムな動きで、足と足指をボールの上で走り書きするようにこります。