

2011

トム・マイヤーズ Anatomy Trainsセミナー

►アナトミートレインの理論と脊柱・腰部へのアプローチ

DVD No. ME109-S 全12枚特別セット価格 68,250円(税込・送料別)

ME109-A 「ボディーリーディングと筋筋膜のフィットネス」全6枚 36,750円
ME109-B 「背骨のバランスと腰部の安定」 全6枚 36,750円

※Part(各6枚)単位での販売となります

日本語同時解説版

理学療法士
ロルファー
ピラティスト
トレーナー
必見!

実技・解説 : Tom Myers (トム・マイヤーズ)

アイダ・ロルフ、モシェ・フェルデンクライスなどから直接指導を受け、30年以上に渡り、米国国内のみならず世界各国で統合的なマニュアルセラピーの施術を行う。

通訳 : 谷 佳織 (Somatic Systems)

1985年、フィットネスインストラクターとして活動を開始以来、アメリカ、日本においてヘルス・フィットネスのフィールドで活躍を続ける。

人気のアナトミートレインセミナー!

このDVDは2011年4月に東京で行われたトム・マイヤーズのワークショップを

収録したもので、アナトミートレインの理論とその手技を紹介しています。

このワークショップでは、豊富な資料を交えながらアナトミートレインの理論を丁寧に解説し、実際のモデルをつかった触診で、実践的なテクニックを学ぶことが出来ます。

また、自分の身体を通して実感できるエクササイズも紹介します。今回のセミナーでは、

「ボディーリーディングと筋筋膜のフィットネス」と「背骨のバランスと腰部の安定」の2つのクラスを設け、それぞれ3日間ずつ講義および実習を行っています。

アナトミートレインの理論や徒手療法のテクニックを実感しながら学ぶ事が出来ます。

各巻の詳細については裏面をご覧ください

ジャパンライムのホームページ <http://www.japanlaim.co.jp> メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。 [ハガキ記入例]
- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、
もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JL ジャパンライム株式会社

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

トム・マイヤーズAnatomy Trainセミナー 2011

理論と手技を学ぶ実践的なプログラム!

ME109-A Bodyreading & Fascial Fitness

【全6枚セット 36,750円(税込・送料別)】

ボディーリーディングと筋筋膜のフィットネス

適切なボディメカニクスに関する情報を学び、また、それを臨床に応用する方法も学びます。ボディーリーディングは、姿勢分析のための画期的なメソッドです。正しく行うことで、効果的なアプローチを行うための"構造的なキーポイント"を見つけることができます。

また、セルフリリースを適用した筋筋膜のコンディショニング方法も紹介しています。筋筋膜のフィットネスレベルを高め、身体能力のポテンシャルを最大限に引き出します。

ME109-A1 Bodyreading & Fascial Fitness-1

130min

- 骨格配置を理解するためのエクササイズ
- テンセグリティーのコンセプト
- 背骨、肋骨の可動性を観察するためのエクササイズ
- 骨と軟部組織の関係
- 細胞レベルでのテンセグリティー
- 細胞の構造をCG映像にて解説



ME109-A2 Bodyreading & Fascial Fitness-2

90min

- ボディーリーディングの方法／3つのポイント
- 背骨、背中の歪みに対するボディーリーディング
- 骨盤と肋骨の関係
- 足・膝のローテーションに対するアセスメント
- 足部の内側アーチへのトリートメント
- 骨盤のゆがみ診断テスト



ME109-A3 Bodyreading & Fascial Fitness-3

120min

- 身体構造の代償パターン
- 神経系プログラムの説明
- 筋膜のシステムについて
- 筋骨格系の構造
- 細胞外基質について
- 筋膜の癒着に対するリリース
- コーンスターによる基質システムの理解



ME109-A4 Bodyreading & Fascial Fitness-4

83min

- 骨盤のタイプ(前・後方へのティルト、前・後方へのシフト)
- 足部のアセスメント
- 踵骨へのアプローチ
- 肩と肋骨の関係
- 肩甲骨のローテーション
- 股関節の動きを理解する歩行エクササイズ
- 歩行における仙腸関節の動き



ME109-A5 Bodyreading & Fascial Fitness-5

101min

- 棘突起の動きについて
- プライマリーローテーションのアセスメントの方法
- 背骨の動きを理解するエクササイズ
- スーパーフィシャルフロントライン
- スーパーフィシャルバックライン
- 上部・下部のスパイラルライン
- 解剖映像による人体構造の解説



ME109-A6 Bodyreading & Fascial Fitness-6

111min

- 筋膜の粘弾性について
- 筋膜システム全体のストレッチ
- ローテータカフへのアプローチ
- 筋膜にある受容器の働き
- 筋膜の弾力性を高めるエクササイズ
- 背骨全体の動きを観察するエクササイズ
- 呼吸によるボディーリーディング



ME109-B Body3 Series: The Low Back

【全6枚セット 36,750円(税込・送料別)】

背骨のバランスと腰部の安定

腰部の安定に目的を絞ったワークショップで、アセスメント方法や、筋筋膜へのアプローチ方法、背骨のバランスを整えるテクニックなどを学びます。身体を部分ではなく全体として捉えたトリートメント戦略とアドバンスレベルのテクニックの実践を学び、経験のあるセラピストの皆さんに更に詳細でフォーカスをもった手技を獲得することが目的です。

ME109-B1 Body3 Series: The Low Back-1

72min

- 腰部の構造について
- 背骨全体のアセスメント
- 棘突起の動きの観察／触診
- 胸腰筋膜へのアプローチ
- 腰部表層の筋膜群のリリース
- 脊柱起立筋と背骨の関係
- 椎骨へのアプローチ



ME109-B2 Body3 Series: The Low Back-2

74min

- 腸骨稜へのアプローチ
- 腹斜筋の筋膜へのアプローチ
- 外腹斜筋のトリートメント
- 肋骨から後背筋へのアプローチ
- 腹直筋の構造について
- 腹直筋へのアプローチ
- 骨盤底のアセスメント



ME109-B3 Body3 Series: The Low Back-3

106min

- 骨盤の構造／腰との関係
- 仙骨と腸骨の動きについて
- 恥骨結合の構造と役割
- 仙腸関節のまわりの靱帯
- 股関節の深部にある外旋筋群について
- 内閉鎖筋・梨状筋・大腿方形筋へのアプローチ
- 前傾・後傾の骨盤に対するトリートメント

ME109-B4 Body3 Series: The Low Back-4

116min

- 腸腰筋の構造について
- 背骨に対する腰筋の働き
- 大腰筋、小腰筋、腰方形筋のストレッチ
- 恥骨筋へのアプローチとトリートメント
- 小転子へのアプローチ
- ローテーションと大腰筋の関係性
- 大腰筋、腰方形筋へのアプローチ

ME109-B5 Body3 Series: The Low Back-5

94min

- 腰椎に本来のカーブがない場合のエクササイズ
- 腰椎・胸椎のペンドに対するトリートメント
- 脊柱起立筋と背骨の関係
- 側屈と最長筋、腸肋筋の関係
- 最長筋、腸肋筋へのアプローチ
- 多裂筋の構造とアプローチの方法
- 腰椎・胸郭のローテーションに対するトリートメント



ME109-B6 Body3 Series: The Low Back-6

73min

- 側屈に関わる筋肉の動き
- 骨盤の捻軸について
- 腸骨筋・内閉鎖筋のアセスメント
- 仙腸関節の動きの観察
- 大腰筋と梨状筋のバランス
- 骨盤・腰椎のローテーション
- 骨盤と肋骨のスペースを広げる

