

「呼吸機能を開放」
ブレスリリース・テクニックOpening the Breath
with Tom Myers

商品番号 ME167-S 日本語吹替版 [音声多言語:日本語/英語] 全2巻 16,000円+税 (分売不可・送料別)

待望のアナトミー・トレイン **新** シリーズ 登場!

■ 実技・解説: Thomas 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、
40年に渡り、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。

■ 監 訳: 谷 佳織 (ソマティックシステムズ代表、キネティコス代表、ロルフアー® / FAFS)

部位別テクニックプログラムの新シリーズ第1弾「呼吸機能を開放」は、
胸郭、脊椎、肩、及び頸部における呼吸の重要な動きと、
より深く楽な呼吸のための吸気、呼気の増幅の方法を探索することで、
患者さんに対してより大きな効果を提供するものです。
このプログラムは、徒手療法について紹介していますが、
スポーツの指導者にとっても、活用できる内容となっています。

このDVDでは、呼吸の動きの解剖学的な解説と
アセスメントの方法、そして、吸気及び、呼気をより深くするための
数々の実践的なテクニックを集めました。

それぞれのテクニックは、どのようなアプローチを用いる際にも、
簡単に応用できるよう、様々なバリエーションを用い、詳細に解説・実演されています。
また、各テクニックは、セッション形式にまとめられており、
実践的な流れでテクニックを理解することができます。

生命のエッセンスである呼吸を深め、
より楽にするための徒手テクニックとは?

商品詳細
裏面へ① 「呼吸」の概要 /
アセスメント

64min.

② 「呼吸機能を開放」
実践テクニック

84min.

WebからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/>

ジャパンライム ME167 検索

お申し込み方法

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、
FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みくだ
さい。受注確認後3~6営業日後お届けします。
○送料は1回につき500円+税。

ハガキ
見本

商品番号●●

お名前(フリガナ)

ご住所 / TEL

(勤務先 or 自宅)

お支払方法

納品希望曜日

お支払い方法

- 到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の
宅配便でお送りします。
○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)も
ご利用できます(分割可)。

©映像コンテンツサービスの企画・制作・販売

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656



ME167-1

「呼吸」の概要／アセスメント

64min.

「呼吸」についての考え方、呼吸の動きの解剖学的な解説、そして、テクニックを施す前に行う呼吸パターンの視覚的評価と触診評価について紹介している。

■ 「呼吸機能を開放」イントロダクション

■ 「呼吸」の概要

- 呼吸を楽に: 生命の川 — 呼吸と胸郭のバスケット ● 空気は鼻を通ることで、浄化され、温まり、湿る
- 複雑な咽頭 ● 胸郭の4つの機能的セクション ● 四足動物の胸郭 ● いかに肩が胸郭を形作っているのか
- 呼吸の補助筋 ● 肋間筋 ● 胸横筋 ● 肋骨の前面が、下部の腹直筋と腹横筋、そして上部の舌骨複合体を繋ぐ接続
- 胸郭の構造 ● 肋骨のバスケット(斜角筋と、腰方形筋の間で吊り上げられている) ● 横隔膜 ● 半月線
- 横隔膜: 垂直な筋肉／水平な筋膜 ● 呼気時、横隔膜のドームは、胸部の高い位置に位置する

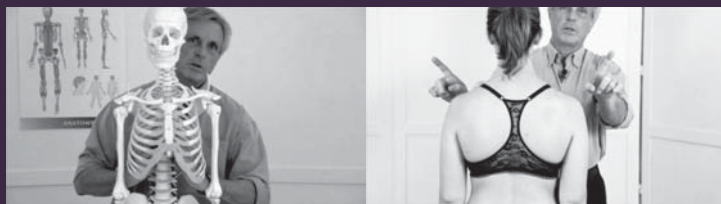
■ 呼吸の動きの解剖学的要約

■ 呼吸の動きと自律神経系

■ 「ボディーリーディング」呼吸パターン

■ 肋骨のセクション — 触診評価

- 前側の動き、後側の動き、両側が中心線から離れる動き



ME167-2

「呼吸機能を開放」実践テクニック

84min.

より深く楽な呼吸ができるようにするための、胸郭、脊椎、肩、頸部などにおける個々のテクニックと、全てのテクニックを1つにまとめて行う、実際の施術パターンを紹介している。

■ 側面から肋骨を開く

■ 肋間筋

■ 肩の緩和

■ 肋骨弓を開く

■ 胸部前面を開く

■ それぞれの肋骨を自由にする

■ 小胸筋

■ 前鋸筋

■ 外側縫線

■ 腋下のテクニック

■ 背骨のロールダウン

■ 腰方形筋

■ 肋骨頭のリコイル

■ 横隔膜

■ 呼気の促進

■ 斜角筋

■ 呼吸セッション—テクニックの流れ

■ セッション—前鋸筋

■ セッション—椎弓溝

■ セッション—脊椎のロールダウン

■ セッション—横隔膜

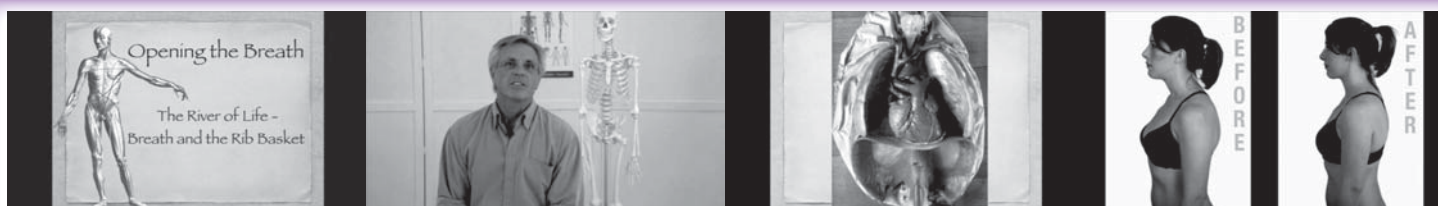
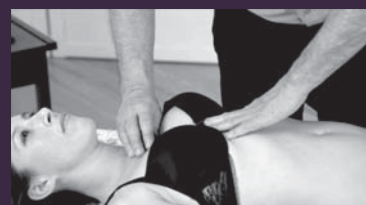
■ セッション—斜角筋

■ セッション—肋骨頭リリース

■ セッション—呼気の促進

■ セッション—頸部と腰部のバランス

■ セッション後のアセスメント



更なるレベルアップを目指すセラピストの皆さん必修のテクニック満載!

www.japanlaim.co.jp/ サンプル映像配信中

ジャパンライム ME167

検索

JLC ジャパンライム株式会社



03-5840-9980



03-3818-6656