

呼吸の増幅&自己制御



商品番号 **ME244-S**

日本語同時解説版

販売価格 40,000円+税 (全8巻・分売不可)

2018年3月5日、6日の2日間に渡って東京の会場で行われた、トム・マイヤーズのワークショップを収録。今回のコースでは、「アナトミートレイン」で述べられている膨大な情報群の中から、『呼吸』に焦点を当てた貴重な講義を紹介。呼吸のリズムと、十分な呼吸のリストアのための徒手療法及び運動によるソリューションや、呼吸と肋骨との密接な関わりなどを、スライド映像とともに、実技を交えながら解説していきます。

ME244-2 46min 呼吸の増幅&自己制御 [2]

- 呼吸と骨格の関係性(骨盤、肋骨、鎖骨等)
- 横隔膜と骨盤底の関係性
- 骨盤による肋骨のサポートに対するアプローチ(実演及び実習)
- 肋骨のバスケット状構造について
- 肋骨の原型の3つのセット
- 定型&非定型肋骨について
- 肋骨脊椎関節について
- 呼吸に伴う背面のボディリーディング(実演及び実習)

ME244-4 74min 呼吸の増幅&自己制御 [4]

- 4つのセットの肋骨
- 座で行う、呼吸に関するアプローチ(実演及び実習)
- 1日目のセミナーを経ての質疑応答
- 前額面のボディリーディング(実演及び解説)



ME244-6 66min 呼吸の増幅&自己制御 [6]

- 肋骨へのアプローチに関するアドバイス
- 肩と肋骨の位置関係に関するボディリーディング(実演及び実習)
- 肩の重さを軽減するアプローチ(実演及び実習)
- 静かな呼吸に関わる筋肉：横隔膜、斜角筋群、肋間筋群
- 肋骨エリアの可動性を上げるアプローチ(実演及び実習)
- 人間の呼吸に関する考察

ME244-8 42min 呼吸の増幅&自己制御 [8]

- コアのバランスをとる：ベルトとゴンドラのワイヤー
- 臍のラウンドハウスについて
- 腰方形筋、外側縫線にスペースを作るためのアプローチ(実演及び実習)
- 呼吸の増幅をサポートするためのシンプルなアプローチ(実演及び実習)



実技・解説：トム・マイヤーズ
Thomas Myers

「アナトミートレイン」著者。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。

◎実技協力：Travis Johnson トラビス・ジョンソン
(グレイインスティテュート FAFS, CSCS)

リハビリ、傷害予防、パフォーマンス向上まで、運動指導の連続体を幅広くカバーする指導者。

◎通訳：谷佳織 (Somatic Systems / Kinetikos)

グレイインスティテュート FAFS、公認ロルファー。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。

ME244-1 88min 呼吸の増幅&自己制御 [1]

- イントロダクション(メディテーション)
- 中間の輪：心臓と肺を取り囲む動きのサイクル
- 帆としての肋骨
- 動物の姿勢と横隔膜の関係性について
- 呼吸の旅路：腹側腔(鼻腔、口腔、咽頭、胸腔、腹腔、骨盤腔)
- 形成力としての感情
- 3つ目の骨格：内臓骨格

ME244-3 48min 呼吸の増幅&自己制御 [3]

- 肋骨へのアドバンスアプローチ①(実演及び実習)
- 肋骨へのアドバンスアプローチ②(実演及び実習)
- 参加者との意見交換及び質疑応答



ME244-5 85min 呼吸の増幅&自己制御 [5]

- イントロダクション：歩行と呼吸
- 質疑応答
～高齢者への対応、ディープフロントラインとの関係、自律神経系との関係、口呼吸が増えている原因、呼吸に対しての舌位について～
- ステップ1: 肩の重さを軽くする
- ステップ2: 肋骨&鎖骨胸部筋膜(実演及び実習)

ME244-7 76min 呼吸の増幅&自己制御 [7]

- 腹斜筋群：ラテラルライン
- コアのバランスをとる
- 肋骨の動きを確認するためのアプローチ①(実演)
- 肋骨の動きを確認するためのアプローチ②(実演及び実習)
- すべての細胞は拍動し拡張する
- 呼吸の増幅をサポートするためのアプローチ(実演及び実習)
- 横隔膜：様々な角度からの考察

※セミナー収録のため、スライドが見えづらい箇所があります。購入特典のハンドアウトを併せてご覧ください。

購入特典 **ハンドアウト**
(PDF形式63ページ)



弊社通販サイト内の「特典ダウンロードセンター」より資料をダウンロードできます。

※商品記載のパスワードを入力後、手順に沿ってダウンロードしてください。

WebからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> サンプルムービー配信中!

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営業日後でお届けします。
- 送料は1回につき741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)。

ジャパンライム 検索

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

FAX.03(3818)6656

2018.08 ME244