2018.6.12

着替え

頚肩周囲の効率的押圧方法

（斜角筋、浪越基本指圧側頚部４点目、肩甲挙筋）

→浪越基本指圧側頚部を繰り返し押圧。

→てこの原理を利用する。（指は置くだけ、身体を動かす。相手の力を抜く姿勢をしてもらう）

→表と裏の関係から、大胸筋や鎖骨下筋もアプローチするとよい。

→筋膜リリースが効きます

横臥押圧時の施術者の姿勢  
筋肉の変化を感じる方法

→ふくらはぎを押圧し、筋肉の変化を感じることを繰り返す

→効かせたい場所に指を置く、筋肉を感じる場所まで刺激を加え、その深さは変えずに身体を引いて指で筋肉のゆるみをかんじられるはず。