

肩こり・頭痛専用の おすすすめセルフメンテナンス 特集



ALLアプローチ協会
代表 山口 拓也

頤椎（C1～3）のセルフメンテナンス 後頭下筋・僧帽筋・板状筋リリース

【適応】

肩こり・頭痛

【アプローチ部位】

- ・上位頤椎
 - ・後頭下筋群
 - ・僧帽筋
 - ・板状筋
- など

【やり方】

- ①C1～3の棘突起を3本指で押していく
- ②頭頤部を過伸展させる
- ③周囲の筋肉をマッサージさせる
- ④口を大きく開け閉め10回する

【解説動画】

https://www.youtube.com/watch?v=9WLyivX_ByI



操体法による脊椎セルフエクササイズ

【目的】

胸腰椎のエクササイズ

【アプローチ部位】

胸椎・腰椎の可動域を引き出していく

【操体法とは？】

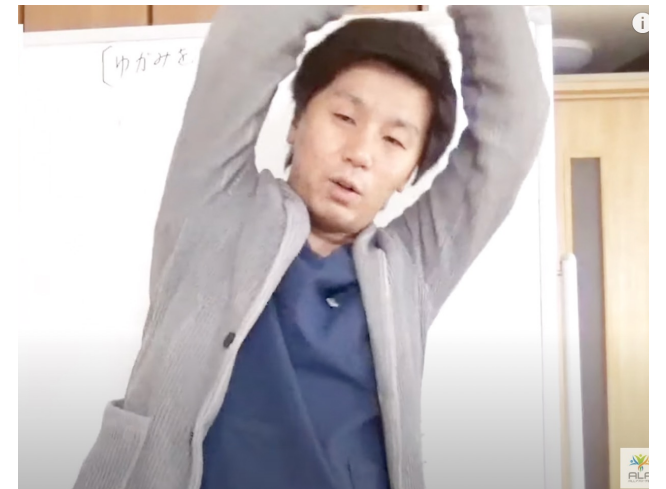
快刺激を身体に入れることで歪みを改善させる

【やり方】

両手を捻るように組んで上にあげて
心地よい方向に背骨を動かしていく。
いろんな方向に動かしながら歪みを改善していく

【解説動画】

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmzhenkUlnY>



胸椎ストレッチ

【目的】

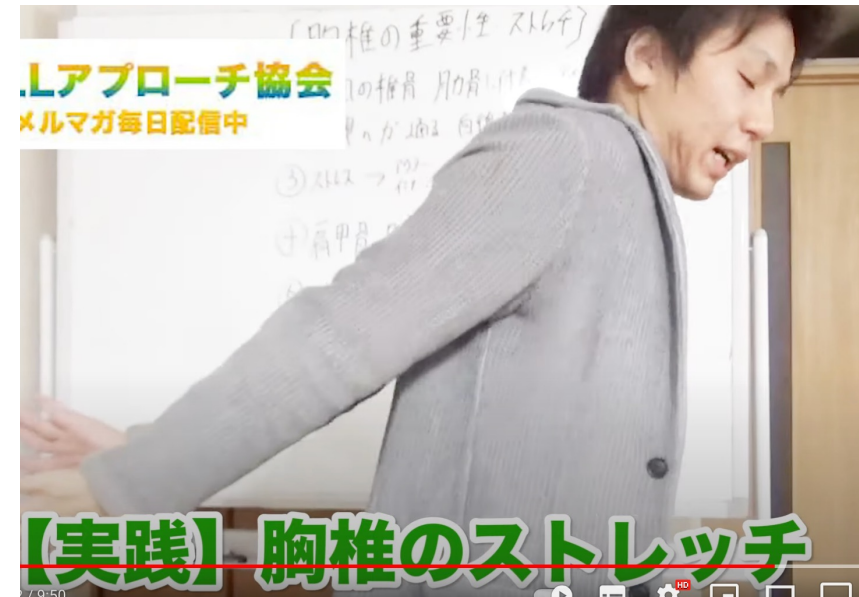
胸椎のアライメント改善
心臓や肺のストレッチ

【やり方】

後で手を蝶々の形にしてストレッチを実施

【解説動画】

<https://www.youtube.com/watch?v=tIL2rxeh-oA>



母指球筋・腕橈骨筋・肩甲骨周囲の筋膜 ストレッチ

【目的】

上肢全体の筋膜調整

【アプローチ部位】

上肢全体

【やり方】

肘を90度に曲げる→そのまま肩を後ろに引いて肩甲骨を内側に寄せる

→肩を後ろに引きつつ肘を伸ばす→手のひらをやりやすい方に最大まで回す

→そのまま肩関節を牽引するか、圧縮させる（やりやすい方）→首を肩関節の方に回旋して顎を引き上げる→それを3回繰り返す

【解説動画】

<https://www.youtube.com/watch?v=iSdV47PPEmk>



体に軸を通るエネルギーワークのやり方

【目的】

自律神経を整える、姿勢改善による頭痛、肩こりの改善

【アプローチ方法】

- ・姿勢を正して真っ直ぐジャンプする
- ・自分の体の前に丸いボールをイメージする
- ・丸いボールは脊椎の前にイメージする
(丹田・チャクラの位置で軸を通す)
- ・ジャンプしながら丸いボールを頭→鼻骨まで上下する

【解説動画】

https://www.youtube.com/watch?v=npXe-DOW_IM

