

NeuroMyoFascial Integration Training

KINETIKOS

何を達成しようとしているのか？

- 全ての活動が神経筋筋膜系に影響を与える...
が、意義深く、論理的に、系統立った方法で影響を与えるには、どうすれば良いのか？
- いかに、より良い全体的なグローバルな動きを促進し、神経筋筋膜網のより良い統合を築くかを理解するための枠組みをつくる

IOM Video

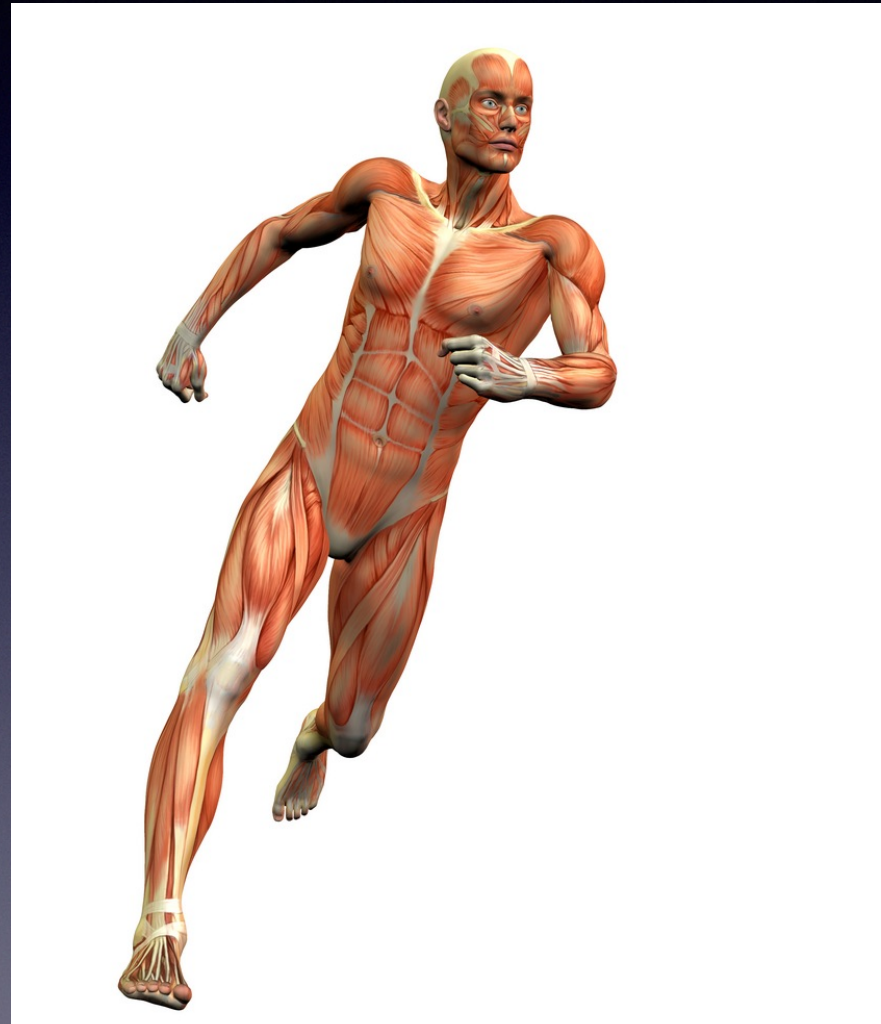
http://www.youtube.com/watch?v=OHhPB_vAJKQ



動きのためのより多くの可能性

神經筋筋膜系

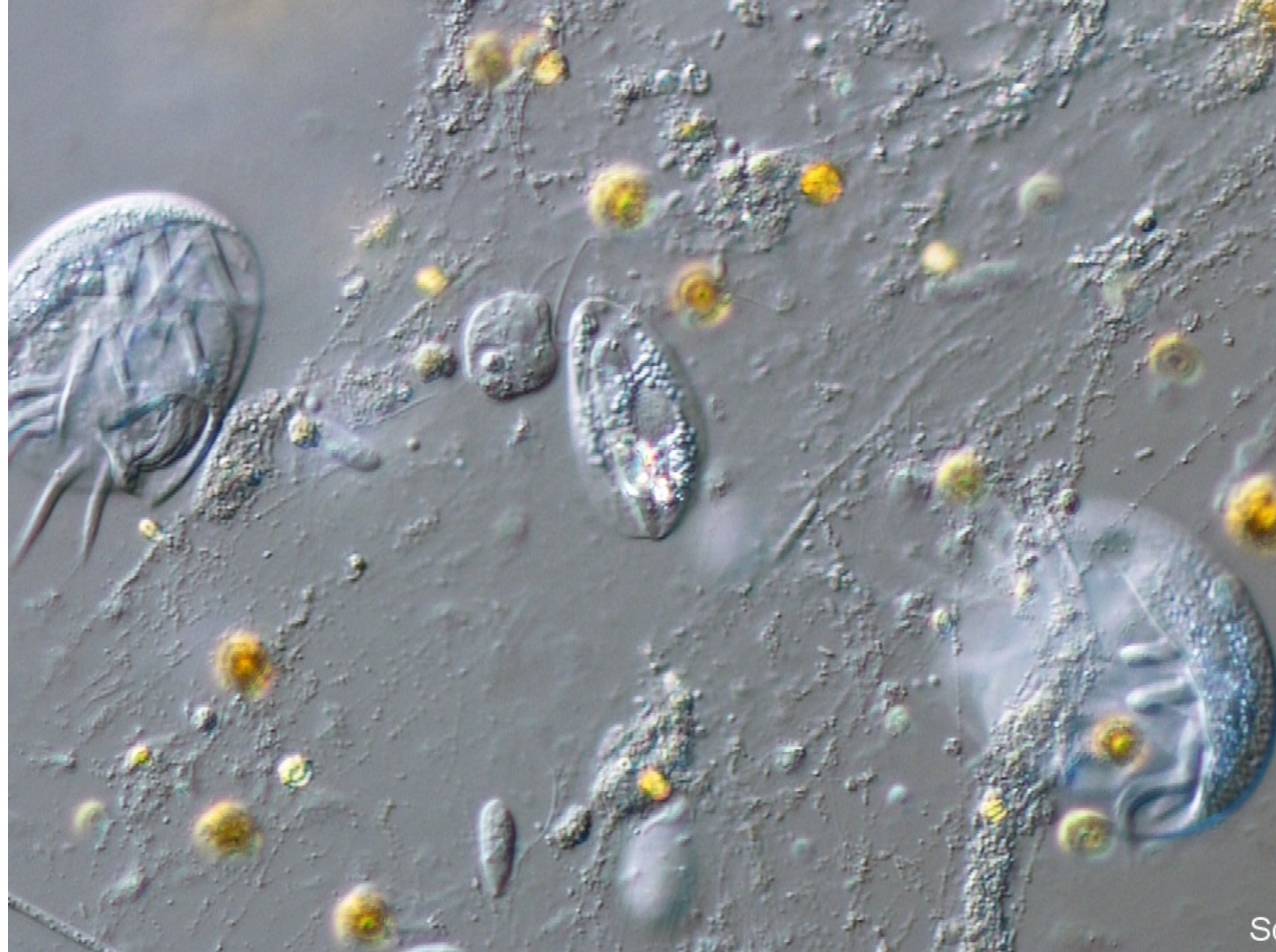
- 神經系
- 筋肉系
- 筋膜系



動きの起源と発達

- 身体はデザインされたのではない
- 身体は環境からの要求に対して順応し進化した





動きの起源と発達

- 魚（子宮内）
- ヒトデ（臍から放射状に。背柱の発達以前）
- シャクトリムシ（背柱）
- 爬虫類（相同性、同側性、対側性）
- ほ乳類（水平脊柱）
- 類人猿（腕渡り）
- 人間（直立歩行）



動きの起源と発達

- 体幹の側屈
- 這い這いに先駆けて起こる



動きの起源と発達

- トカゲの移動に類似した這い這い
- クロスパターン



動きの起源と発達



這い這いから歩行へと移行する際のクロスパターン

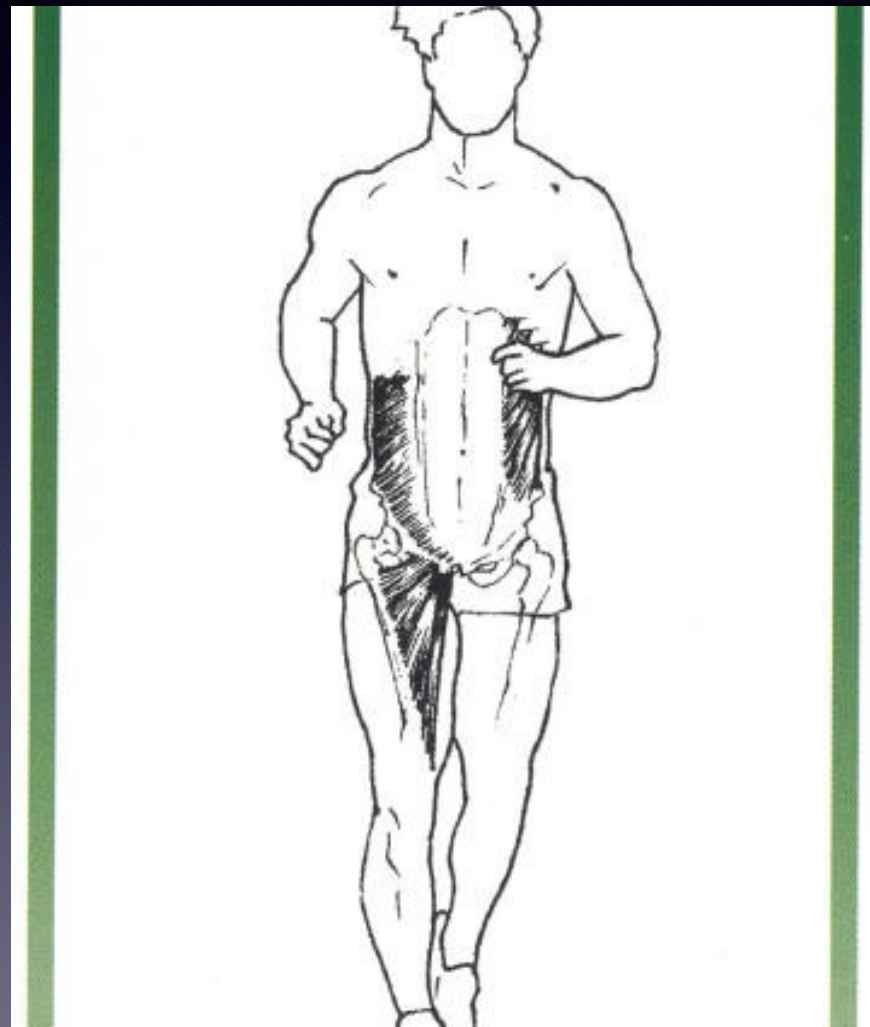
クロスパターン

- ポステリアオブリークサブシステム



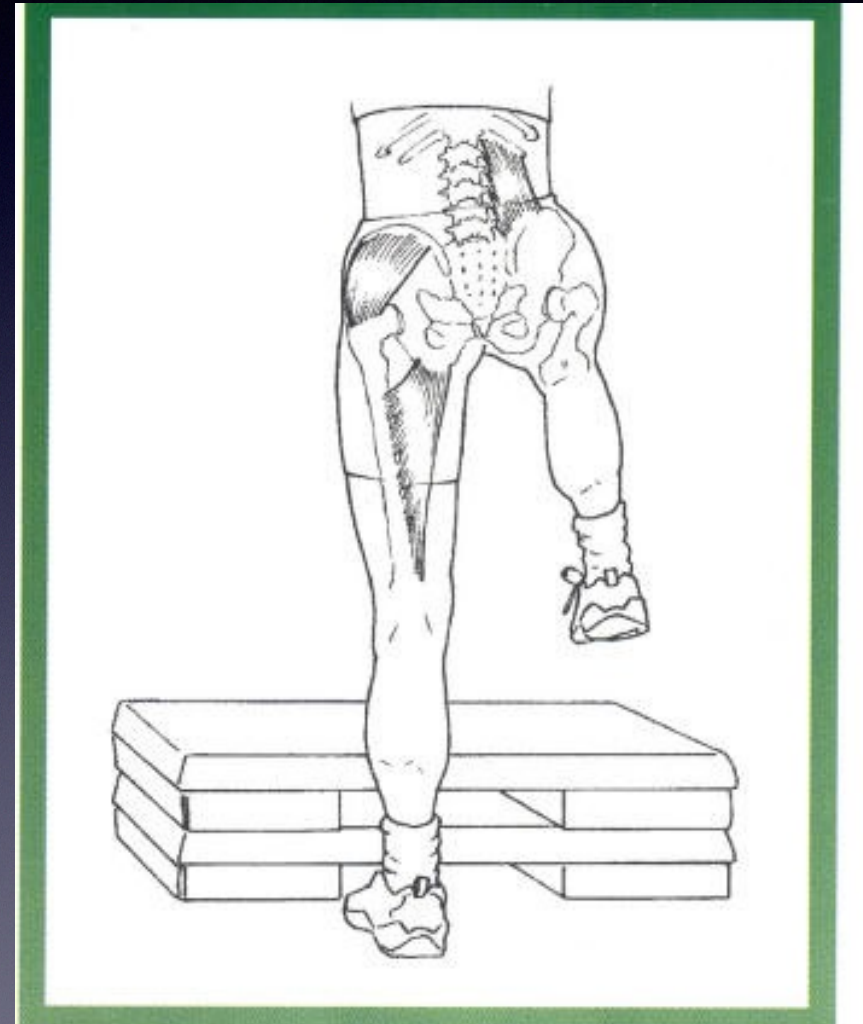
クロスパターン

- アンテリアオブリークサブシステム

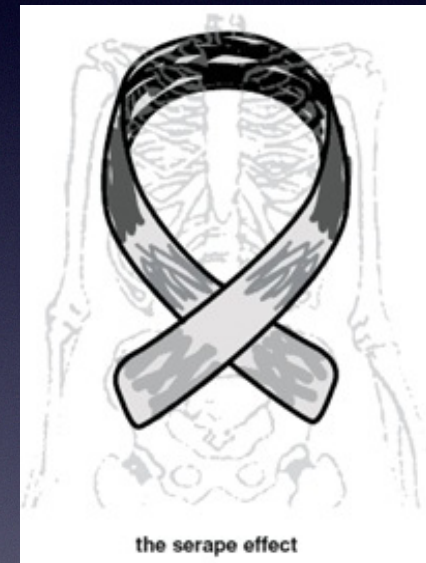
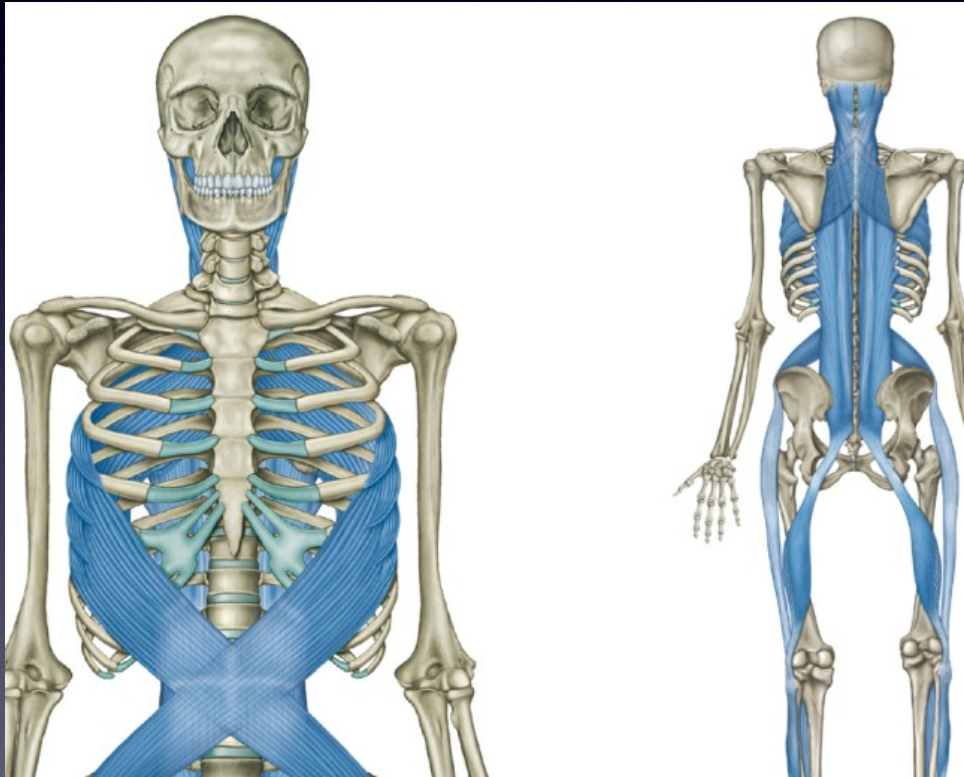


クロスパターン

- ラテラルサブシステム



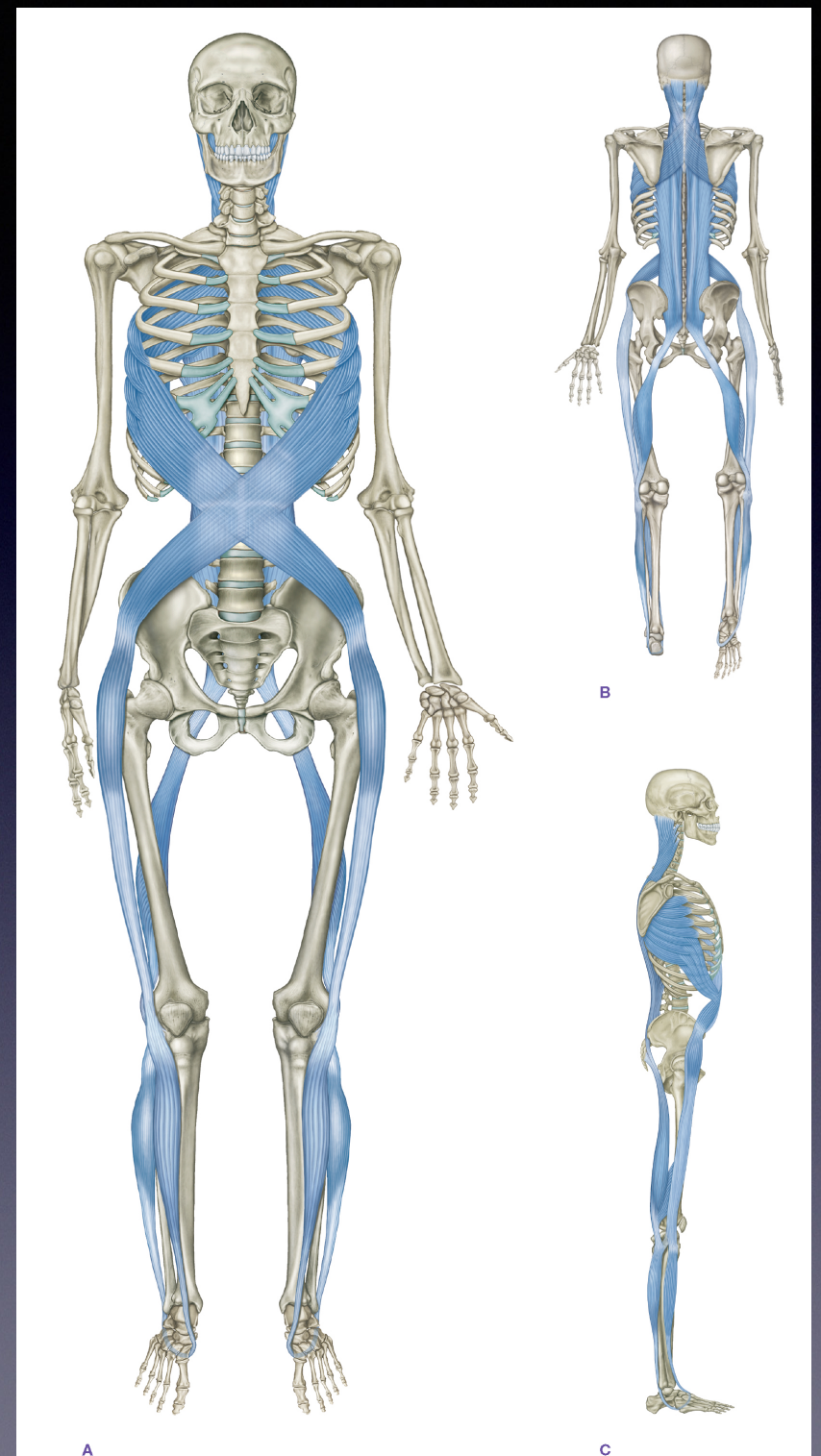
クロスパターン



スパイラルラインーサラーペ効果

クロスパターン

- スパイラルライン



クロスパターン

- 身体はまず調整された効率的な動きのためにこのパターンを選択する
- 全てではないが、良いスタートのポイントである
- 身体は達成を促進するためにこれらの繋がりをタスクの使用する



代償動作



私達はこのように動くように配線されている：
ノーマルなこと

トランスフォーメーションゾーン



身体はエキセントリックからコンセントリックに移行する際に友達を連れて来て助けたがる

クロスパターンコーディネーションの リストア

- 多くの人において一番強い繋がりของコーディネーションが減少している
- 効率的な動きはスキル？



クロスパターンコーディネーションの リストア

- 感覚運動バラエティー
- 左脳ー右脳の統合
- リズミカルな安定
- 筋肉反応度
- 筋膜のリコイルと弾性

