

コンテキストグリッド- 僧帽筋 Kyoko Jasper

<p>作用</p>	<p>上方繊維 両側性：頭頸部を伸展 一側性：頭頸部を同じ側に回旋させる 肩を安定させる 肩甲骨を挙上、上方回旋（外側を上、内側を下）、下制させる 中間繊維：肩甲骨を内転 下方繊維：肩甲骨を下制 上方下方繊維：上方回旋（外側を上、内側を下）</p>
<p>どうしてこのボールテクニックを使っているのか？</p>	<p>スマホやパソコンの使いすぎで頭頸部は前方に動き、頭の重みで姿勢も前かがみになり、そのポジションで長時間過ごすために僧帽筋上部は凝り固まって血液も流れにくくなっている。僧帽筋は本来ストレッチしてリリース、また強化しなければならないが、それをしないで積み重ねてこき使っていると繊維が凝り固まって乾燥してくっつき、体液、血液の流れが悪くなりトリガーポイントができる。</p> <p>片方の肩に重い荷物をかけて長時間歩いている 耳と肩で電話を挟んで対話をするくせ 枕が高すぎるか、首が正しく支えられていない睡眠の姿勢 繰り返し腕を上げるスポーツの動き（水泳、テニス、バレーボールなど） 作業で繰り返し腕を挙げた状態で作業（デリバリー、大作業、棚卸しなど）</p> <p>これら生活のスタイルから肩上部にトリガーポイントができ、重症な肩こりの原因となり、そこから首や頭の痛み、体の他の部分の痛みにもつながり、腕を挙げると痛みが走る。僧帽筋上部をリリースしないと、状態はどんどん悪化していく。また僧帽筋が正常に機能していないと肩甲骨のウイング（肩甲骨下部が外に開きっぱなしの状態）に繋がり、ヨガでいうとドルフィンのポーズ、頭立ちのポーズ、肩立ちのポーズのときに前腕を平行にすることが困難となり肘が開きっぱなしになってしまう。（肩甲骨の不安定）</p> <p>僧帽筋トリガーポイントにロールモデルのいくつかのリリースのテクニックを施し、凝り固まって乾燥した組織に流れと潤いをもたらし、筋筋膜が持つて生まれた本来の役割を果たせるように促す。</p>
<p>どうやって？</p>	<p>僧帽筋は上背部浅部を覆う大きな筋肉で、肩甲挙筋、頭板状筋、菱形筋、棘上筋、棘下筋、脊柱起立筋、三角筋、広背筋と隣接している。</p> <p>僧帽筋上部トリガーポイントにまずボールを当て、息を深めながら1分ほど圧をかけ続ける（サステインドコンプレッション）と、筋肉の深部がストレッチされるのを筋筋膜内の筋紡錘が察知、体中にシグナルを送られる。体はやがてリラックスしてボールの圧を受け入れ、固まっているトリガーポイントが緩み始め、体液の流れを促す。僧帽筋の筋筋膜は体の他の部分の筋筋膜とつながっているために、このテクニックだけででグローバルな体全体の弛緩が期待できる。</p> <p>柱に向かって立ち、頭を柱の外側にずらせ、ボールは肩上部に当て、首側から腕側に向かって横に長く転がす。（ストリップング）。僧帽筋の起始部である後頭部から停止部である肩甲極外側に向け、筋肉の流れも意識して動いてみる。僧帽筋繊維に沿ってボールを動かすことで、筋筋膜繊維を縦に引っ張って、短くロックされていた繊維を引き伸ばすことができ、繊維元来の形に戻し、筋肉本来の性質を取り戻すことができるのだ。</p>

	<p>柱に向かって立ち、頭を柱の外側にずらせ、ボールは肩上部に当て、鎖骨側、肩甲骨側と言う風に縦にジグザグに動かしていく。(クロスファイバー)つまり筋繊維に逆らってボールを転がす。このテクニックでは縮こまっていた筋繊維の中を押し広げ、くっついて乾燥してしまった筋繊維同士を引き剥がすことができる。</p> <p>肩上部のトリガーポイントを見つけてボールを当てる。体を前に踏み込んでボールに圧をかけながら、首を左右、上下に動かす。また腕を左右に振り、内、外に回す(ピンアンドストレッチ)。このテクニックを使うと、僧帽筋の筋膜膜と他の部位(首、腕)との繋がりを感ずるのに有効。またトリガーポイントとその周辺の筋繊維を根こそぎに緩めるためにも良い。</p> <p>シークエンス全体を通して意識的に吐く息を深めていくことで、僧帽筋の緩みとともに副交感神経がオンになり、グローバルに体が温まり、代謝していくのがわかる。</p>
<p>どんなヨガポーズ、またはスポーツやダンス等の動きが向上するか？</p>	<p>ヨガ：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① タダサナ (肩を後ろに引き、肩甲骨は下制し少し内転、しっかり安定) ② コブラのポーズ (ブジャンガサナ) (首の伸展、肩甲骨の内転と下制) ③ らくだのポーズ (ウストラサナ) (首の伸展、肩甲骨の内転と下制) ④ 三角のポーズ (トリコナサナ) (首の回旋、肩甲骨の下制) ⑤ 頭立ちのポーズ (シルシャーサナ) (タダサナでは足を踏み込み、重力の助けを得ながら肩甲骨を下制することができるのだが、シルシャーサナは体が逆転しているので肩と頭で体重を支えながら、肩甲骨を下制、安定させなければならない。肩甲骨の下制は重力に逆らって天井に向かって引き上げることになる。前腕と上腕三頭筋を押し下げることによって僧帽筋が肩甲骨を下制つまり空の方向に引き揚げる補助をする。) ⑥ 牛の顔のポーズ (ゴムカーサナ) の腕 (上の腕は上腕三頭筋を上につ張り同じ側の肩甲骨を上につ張り上げて同時に肩甲骨は上方回旋する。下の腕は上腕二頭筋を下につ張り同じ側の肩甲骨を引き下げる) ⑦ 肩立ちのポーズ (サルバンガサナ) その名の通り、肩で体を支える為には強靱な肩と肩甲骨を要する。僧帽筋が硬く怠け者だと肩関節がウィング(肘が外に逃げる)してしまい、肩関節を安定させて正しい筋肉を使うことができない。 <p>重量挙げ (バーベルを上につ持ち上げる時に肩甲骨を安定) ロッククライミング (上につ登るときの上の腕-肩甲骨の上方回旋) ダンスのピルエット (首を回すと同時に肩甲骨を下制) 平泳ぎ (肩甲骨の内転、下制) バスケットボールのフリースロー (肩甲骨の上方回旋) ピアノ (肩甲骨を下制、首を長く保ち良い姿勢で演奏でき、肩こりを防ぐ)</p>
<p>普段のどんな動きが向上するか？</p>	<p>歩行-僧帽筋が機能していると、歩く時に肩甲骨を下につ引き下げることができ、頭が背骨の真上につ並んで姿勢が良くなる。猫背が矯正されて姿勢が良くなると、呼吸の質も向上する。</p> <p>窓の開け閉め-特に開きにつにくい窓を上から下につ引っ張り下ろす時に、肩甲骨の安定と下制が必要とされる。</p>

	<p>満員電車の中で首を回す一人がっばいで体を動かせないが、頭頸部のみを動かさなければいけないときに、僧帽筋が機能していれば体を固定させたまま首を自由に動かせる。</p> <p>電車で網棚のものを取るー伸ばす上の腕ー肩甲骨の上方回旋</p> <p>雑巾がけー両肩関節を屈曲した状態で雑巾掛けをするときに、肩関節の上方回旋を助け、肩甲骨を安定させる。</p>
--	--