

# 矯正のテキスト

# 矯正のお約束

これをするとな事故になる

- ・いきなりする
- ・強くする
- ・ストロークが大きい
- ・遊びをとっていない
- ・狙いが適当
- ・脱力させれない

# ポキポキのコツ

状態の認知

力よりもスピード

最小限で一瞬の圧

静から動

瞬間最大ストレッチ

位置・方向・タイミング

最初は怖いからスピードが遅い人が多い

一瞬の圧は反射的な筋収縮

大胸筋・上腕二頭筋三頭筋

フォームを決めてちょっと動くだけ

最大可動域から突く（押す・引く）だけ

# 頰椎矯正

安全にアジャストする手順

# 頸椎矯正の手順

最もクラック音がしやすい矯正法①（サムムーブ・親指で突く）

- ・ 出っ張り（右）を見つけ中指で当てて頭部を持ち上げる
- ・ 出っ張ってる（右）方に側屈して、顔を左に向ける（ポジションを右へ移動）
- ・ 出っ張りに当てた右中指を右親指に当て変える（脇を閉めて上腕と体幹一体化）
- ・ **遊びを取る**：左手は頭の重みを感じ手前に引く・右中指と示指が顎のラインに沿う右親指に出っ張りを逃さないこと。親指で皮膚の**遊びを取る**
- ・ **遊びを取る**のを確認したら、一瞬の圧でアジャスト！大胸筋の瞬間収縮イメージ
- ・ 腕は戻さなくても一瞬だけの収縮なので勝手に戻っている

# 頸椎矯正の手順

最もクラック音がしやすい矯正法②（ナイフエッジ・示指で突く）

- ・ 出っ張り（右）を見つけ示指で当てて頭部を持ち上げる
- ・ 出っ張ってる（右）方に側屈して、顔を左に向ける（立ち位置を右へ移動）
- ・ 左手で顎を抱え込む・チンロック（脇を閉めて上腕と体幹一体化）
- ・ **遊びを取る**：左手は頭の重みを感じ手前に引く・示指は出っ張りを逃さないで右親指が軽く顎に触れる。示指で皮膚の**遊びを取る**
- ・ **遊びを取る**の確認したら、一瞬の圧でアジャスト！大胸筋の瞬間収縮をイメージ
- ・ **左手で顎を捻らない！**実際は若干捻りが入るが意識的にしない
- ・ 腕は戻さなくても一瞬だけの収縮なので勝手に戻っている

# 頤椎矯正の手順

## 後頭骨矯正法（顔面をかしげる）

- ・ 頤骨を軸に顔面を左右側屈して硬さを感じる。硬い方（右）からする
- ・ 左手を耳にカップングして顔を左に向ける右示指乳様突起で親指顎（立ち位置ポジションを右へ移動）
- ・ 右頤骨の矢状軸にして顔面がわずかに側屈するイメージして矯正
- ・ **頤椎との違い**：顔の移動が面・手のポジションを確認・環椎後頭関節面の可動方向イメージ
- ・ 左添え手も若干動く（動かす方が鳴るが…）
- ・ 一瞬の圧でアジャスト！大胸筋の瞬間収縮イメージ