

ファシャ(筋膜)とは？

筋膜とは全身のほとんどの器官を包み・包まれながら全身に広がる1つの器官であり、それが「張力」によって全骨格を支持しているものです。全て連続して全身につながっています。(ファシャは英語で筋膜という意味です。)

筋膜は身体内にコンパートメントを作り、その中に筋肉や骨やあらゆる器官を収めることで、全身を区画し重力環境の中で私たちを支えています。

事故や怪我、病気、身体的・心理的緊張、偏った生活の仕方などの「負荷」をかけられると、そのストレスに適応しようとして、筋膜が身体のいろいろな部分で短くなったり、厚くなったり、硬くなったり、捻じれたり、癒着してしまったりします。筋膜の癒着やねじれがあると、その部位の身体支持の働きが弱まり、それを補うために他の部位が本来の役割を超えて働きます。(補償する)。そのおかげで私たちは体に多少の歪みが生じてでも倒れず生活をすることができます。補償はとても大事な機能です。しかし、補償が生じるということは、重力にたいして負担が大きいく所々に、不快感、不安定感が現れ、痛みが伴うこともあります。こうした歪みに対する解決法は、筋膜の中に必要なもの(骨、筋肉、その他の器官)をきちんと収容できるように、“筋膜のコンパートメントを整え、癒着をはがすこと”です。

そこで筋膜をリリースが必要になります。筋膜がリリースされると、細胞物質間の体験の流動性が促されそれによってコラーゲン繊維が引き離されます。組織は柔らかくなり、痛みや動きの制限が消えます。

筋膜に働きかけるのが**ファシャワーク**です。

痛みが生じている部分だけではなく、継続的なセッションを通して身体を組織化していく。全体性を創造することは部分を足し合わせるよりも大きい変化をもたらします。

筋膜は「記憶の器官」

ともいわれています。

習慣的な心のあり方や動作が筋膜に記憶されるとのことです。

怒りがわきあがると、自律神経が興奮し、体中の筋肉に力が入ります。

喜びや悲しみは、怒りとはまた別の身体反応を引き起こします。

参考文献

これがボディワークだ 小川隆之 斎藤瑞穂 著

ボディワーク入門 小川隆之 斎藤瑞穂 著