

ファシャ(筋膜)ワークとは？

筋膜という筋肉を包む膜組織に働きかけ、“全身を再組織化する”技法のことです。
筋膜に働きかけるといことは“身体をつねに1つの全体”として扱うことです。
具体的には、手技（指、拳、肘など）を使って、クライアントさんの不快の原因となる筋膜をとらえ、圧力と熱によって、筋膜リリースでゆるめていきます。
筋膜のコンパートメントに変化を起こすことで、私たちの身体を

“重力に対して親和的（つまり垂直な）、自然な状態に戻し、
筋肉の力にしがみついて身体を支えているような状態から、
バランスの力によって身体を支えられる状態へ

と変化させ
ていきます。

リリースの方法は、筋肉の始止と停止（または筋腹）の位置から筋膜をとらえ、
その筋肉だけを動かす動きをゆっくり、クライアントさんにしていただきます。
その時に、クライアントさんがその筋肉をイメージすること、
そこに神経を集中させることがとても重要になります。

ボディワークは、**身体機能、身体バランスの向上が目的**です。

ボディワーク・セッションに欠かせないのは、クライアントの主体的(1人称的)参加です。

そのために、“**体性感覚**”への働きかけが重視され、自らの身体を「内側」から観察する

というプロセスが必須となるのです。

痛みが生じている部分だけでなく、**継続的なセッションを通して身体を組織化していく、
全体性を創造していく**ことは、部分をたしていくことよりも大きな変化をもたらすと考えています。

自分のからだにワーカーの手が
置かれている、その感覚に注意を向けて
ください！
どんな風に感じがあるのか、注意を向け、
興味深く探索してください！
ムーブメントのなかで、回数を
重ねるごとに身体の動かす感覚がどうか
わっていくのかを感じてみてください！

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