

肩の力を抜くのは簡単なようで非常に難しいと思います。

自分では力を抜いているように思っているにもかかわらず、なかなか力を抜くことができません。

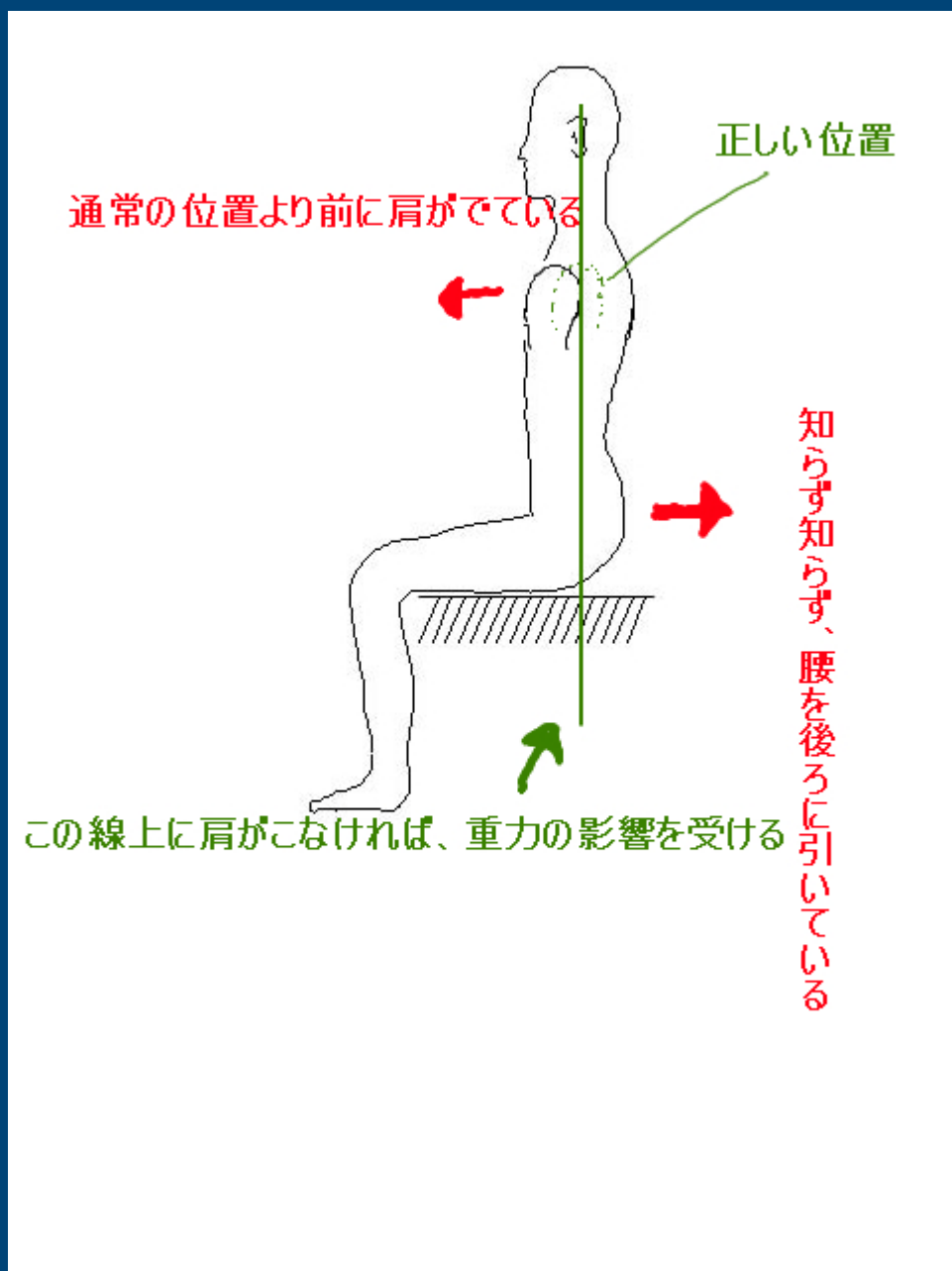
何故でしょう。

それは、他の項目でご説明させて頂いたように筋肉の運動性という問題があるからです。

おじぎをした時に無意識に腰をひいてしまうということと関係します。

おじぎをするということは、上半身が前に傾くことをいいます。それを後ろに引いてバランスをとっているのが腰なのです。

腰が引けている状態では、上半身は、腰の上に乗ることができない為に重力に逆らって身体を支持しようとします。



肩が緑のラインのような正しい位置に来ていれば自然に力は抜けますが、この位置より前にあれば重力に逆らって力が入っているといえます。

これは頭頸部の位置でも同様のことがいえます。

腰から頭頸部の位置が重力軸に沿った位置であれば、自然に肩の力は抜けているといえる訳です。

一生懸命肩の力を抜こうと思っても、腰の位置が引けていたら、どうしても肩は前の方向へ力がかかり、力を抜くことができません。

悪い姿勢のまま、顎を引いて喉仏にくっつけようとする、咽が詰まって喋ることができません。しかし、ベルトのラインと背骨が交わる点を前に突きだそうとして、腰をたててから顎をひくと咽の詰まりがなくなるの確認できます。腰がたった状態が正常な状態が、首や顎にとっても正常な状態であり、腰が引けるということは頭頸部にとっても力が入った状態だといえなくないのです。

顎があがるとよくいいますが、顎があがるということも腰を引くということも同じ意味です。

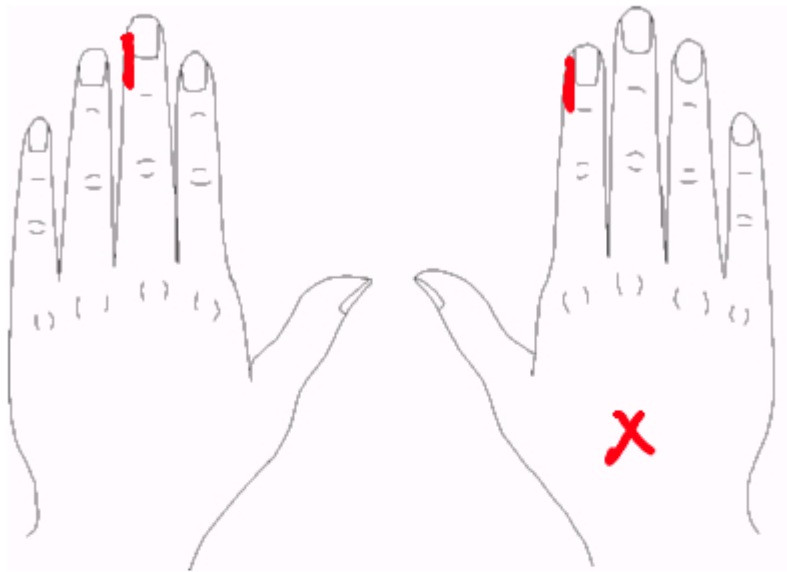
腰が引けていれば、顎はあがり、肩に力が入っているといえます。これは重力が存在する地球上であれば、必ずそうなると思います。

それではどうやって肩の緊張感を抜けば良いのでしょうか。

人それぞれによって、刺激をする場所に違いはありますが、一つの傾向がありますので、それを試してみてください。



肩甲骨を後ろ下方向へひく



右肩が左より肩甲骨を後ろに引きにくい  
場合の例

右肩が左肩より、肩甲骨を後ろ下に（内転下制）しにくい場合、右手示指と右手背、左手中指を刺激すると肩甲骨が動きやすくなります。

テープで刺激するのが一般的ですが、家庭にあるサージカルテープのようなものを幅5ミリ、長さ1センチぐらいに切って、それを指先に貼りつけるだけでも効果があります。

これだけでも右肩甲骨の内転下制はいきやすくなります。

肩の力を抜くためのちょっとしたコツです。人により複雑になっている場合もあるので、まずは、この方法で再度肩甲骨を動かしてみてください。

動きやすくなっていたら、腰も前に突き出すようにして動かしてみてください。

肩甲骨と腰の動きが、どちらも動きやすくなっていけば、上半身が優位の肩関節内転下制障害だといえます。

何故肩甲骨が後ろ下に動かなければならないのか？



