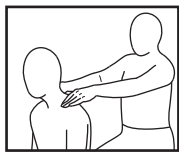


10. タイマッサージのテクニックと略語

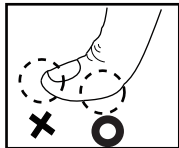
プレッシャーテクニック ★強度



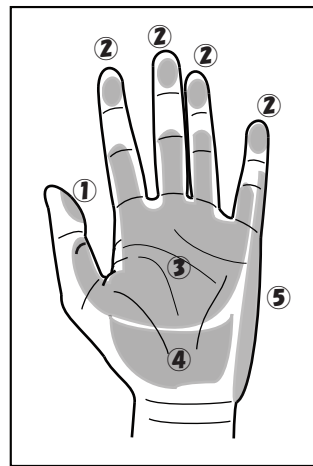
F&T: フィンガー&サムプレス Fingers&Thumb Press ★
 ①と②で压す、スクウィーズ(揉む)などの手の指をつかったテクニック。



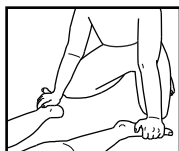
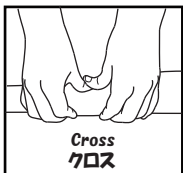
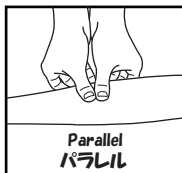
FH: フィンガーフック Fingers Hook ★
 ②の4本の指でフクラハギをひっかけて、背中を倒しながら押ししたり、仰向けで肩や首の筋肉をひっかけて持ち上げたりする。



TP: サムプレス Thumb Press ★★
 ①でエネジーポイントを压すときの基本テクニック。
 親指の先ではなく、親指の腹で压す。



DTP: ダブルサムプレス Double Thumb Press ★★★
 両親指を使うことで強く压すことができる。



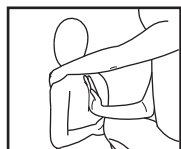
PP: パームプレス Palm Press ★★★
 手のひらでラインの上などを面で压すのでプレッシャーが広く、深部まで到達する。
 筋肉のウォーミングアップなどに使う。



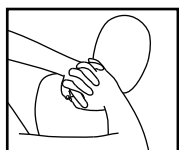
BF: バタフライ Butterfly ★★★
 手のひらで太ももなどの大きな筋肉を圧迫する。



PBP: 手根プレス Palm Ball Press ★★★
 ④で脚のスネぎわなどを強く压すことができる。



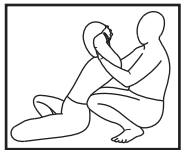
NH: ナイフハンド Knife Hand ★★★
 ⑤の手刀で肩甲骨のまわりを、形状に合わせてそぐように圧迫する。



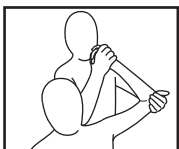
PS: パームスクウィーズ Palm Squeeze ★★★★★
 ④で太ももや首などの筋肉を挟みこんで压す。



AP: アームプレス Arm Press ★★★★★
AR: アームローリング Arm Rolling ★★★★★
 腕の丸い部分を利用して、押し回したり回転させることにより、筋肉の広い面を持続的に圧迫しストレッチすることができる。
 足裏、腰、肩など用いられる。



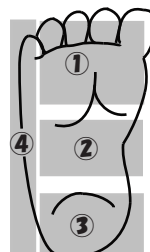
KP: ニープレス Knee Press ★★★★★
 膝で脚のラインや腕、腰、背中などの筋肉を強く押し回したり、膝で腰などを固定し他の場所に圧をかけることができる。



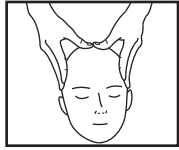
EP: エルボープレス Elbow Press ★★★★★
 肘は鋭角的な強い圧をくわえられるので、サムプレスのかわりに使うことができる。
 肘を有効的に使うことで、親指の過度な使用による消耗を避けることができる。



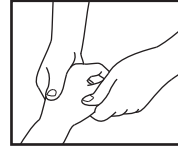
FP: フットプレス Foot Press ★★★★★
 足裏、脚、腕、腰、背中などに強い圧をかけることができ①先端部②中央部③カカト部④側部を使い分けることにより、場所にあった圧をコントロールすることができる。



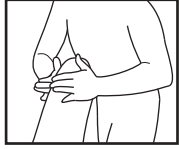
サークルテクニック ☆柔度



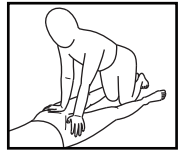
FC：フィンガーサークル Fingers Circle ☆
4本の指先で顔などの筋肉のデリケートな部分の筋肉をほぐすために使います。



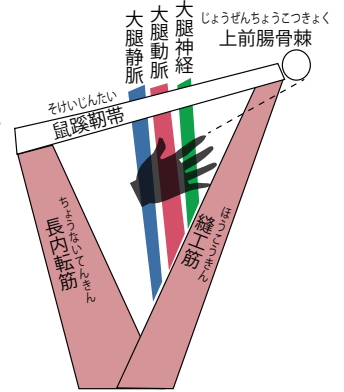
TC：サムサークル Thumb Circle ☆☆
親指などのサンプレスで強く压した後に、筋肉をリラックスさせたり、ポイントの小さい部分の筋肉をほぐします。



PC：パームサークル Palm Circle ☆☆☆
蟹ばさみや手根、ナイフハンドなどで筋肉を強く压した後に、筋肉をリラックスさせたり、お腹などのポイントの大きい部分の筋肉をほぐします。



BS：血止め Blood Stopping (風の門を開く)
ももの付け根、腕の付け根、外クルブシの下などの血管の血流を手、膝、足裏などでストップするテクニックです。
高血圧、心臓病、その他血管に障害のあるレシーバーには施しません。



タイマッサージ手法と効果

テクニック	方法	効果
Press プレス	親指の腹、手のひら、肘、膝、足裏などで筋肉を圧迫する。	血管や神経を刺激し、血の循環を良くし、内臓の動きを活発にします。
Squeeze スクウィーズ	手で筋肉を両面から挟みこんで圧縮する。	
Rolling ローリング	腕などの丸い部分で転がすように圧迫する。	足裏、肩、腰などの広い筋肉を持続して圧迫し、伸ばしたり、リラックスさせたりします。
Slide スライド	指で皮膚を前後に擦る。	皮膚を伸ばして、毛細血管を広げ、血行を促進し温かくします。
Circle サークル	筋肉を軽いタッチで円を描くように圧迫する。	手の甲、胸、頭蓋骨、関節などの筋肉の薄い部分や、デリケートな部分のマッサージなど、筋肉をリラックスさせるために使います。
Rotate ローテイト	足首、手首、指、股などの関節を回転させる。	関節のまわりの筋肉やスジ、筋膜を伸ばし、筋肉をときほぐし、関節に潤滑油をいきわたらせて、その動きをスムーズにします。
Twist ツイスト	足、腰などの筋肉を捻じる。	
Stretch ストレッチ	脚、腕、腰、背中などの筋肉を伸ばす。	
Pull, Crack プル、クラック	指、手首などの関節を引っばる。	関節の空気たまりを絞りだし、関節の動きをスムーズにします。
Hit, Chop ヒット、チョップ	ゲンコツや両手を合わせてリズムカルに叩く。	筋肉を圧迫した後などに、筋肉のハリを緩和します。
Brash ブラッシュ	手で払う。	