

筋膜に焦点を当てるスタディガイド要約： ボディ∞マインドの統合のためのつながりのウェブ



Karin Gurtnerとart of motionチームによる「Fascia in Focus（筋膜に焦点を当てる）」スタディガイドは、人間の動きと自己体験における筋膜の極めて重要な役割を包括的に探求するものです。この先駆的な取り組みは、専門家や科学的思考を持つ人々が、ホリスティックな、筋膜に焦点を当てた実践を開発し、具現化するのを導くために設計されています。art of motionの創設者であり教育ディレクターであるKarin Gurtnerは、科学を実践的な応用と統合し、人間の可能性を解き放つことに専念する革新者です。

中核となる哲学：FAMOファシアムーブメントとリソース指向型統合的ムーブメント（ROIM）

この教育の枠組みは、筋膜の独自の特性である「筋膜の動きの質」を理解することで筋膜を意図的に訓練する身体化のコンセプト、**FAMOファシアムーブメント**です。このアプローチは、ホリスティックな機能性とウェルビーイングを目的とした健康中心の実践の包括的な用語である、リソース指向型統合的ムーブメント（ROIM）に基づいています。ROIMは、ボディ∞マインドの強みを認識し活用することを強調し、より大きなボディ∞マインドの統一、動きの自由、内なる平和を育みます。科学に基づいていること、リソース指向であること、好奇心に駆られていること、多様性を受け入れること、そして無知を意識すること（確信に満ちた謙虚さ）を含む6つの指針が、実践者の考え方を形成します。このコンセプトは、感情が身体的経験と精神的経験を結びつけるボディ∞マインドの統合された性質を強調し、より良い健康と繁栄につながる**意識的な身体化**を促進します。この実践は、身体的、感情的、精神的、関係性、精神的側面を統合し、個人を**本質的な自己**と結びつけることを目指しています。

筋膜システム：身体をつなぐのウェブ

筋膜は、全身に浸透する軟部コラーゲン性結合組織の三次元連続体と定義されています。それは、臓器や筋肉を形作り、姿勢を支え、動きを促進し、細胞を保護し、活力、再生治癒、自己認識の宝庫として機能する身体の基盤です。この生きたシステムは、需要に応じて常に適応し、再構築され、身体内の他のすべてのシステムと動的に相互作用します。筋膜システムは、5つの主要な構成要素からなります：線維（コラーゲン、エラスチン）、基質、水、細胞（線維芽細胞、筋線維芽細胞、筋膜細胞）、神経要素（交感神経、感覚神経）。スタディガイドは、筋肉や骨と直接相互作用する身体筋膜に焦点を当て、その遍在する性質と、表層筋膜、疎性筋膜、深筋膜、筋筋膜などの特殊なカテゴリーを認識しています。

実践：12のクオリティとボディ∞マインドの恩恵

FAMOファシアマーブメントの実践的アプローチは、姿勢の楽しさや動きの自由から、身体化された主体性、輝くような活力に至るまで、幅広い恩恵を解き放つ12の明確な**筋膜の動きの質**に焦点を当てています。これらの質には、引張強度、筋肉協調、力伝達、応答性、多次元性、流動性、滑走、弾性、柔軟性、トーン調節、運動感覚、畏敬の念が含まれます。このプログラムは、12の特定の**トレーニングテクニック**（例：安定化、トーニング、スパイラリング、水分補給、弾性化）を通じてこれらの質を統合し、12の**実践目標**（例：動的安定性、多次元的強度、しなやかさ、運動感覚知性）を目指します。これらの進化する恩恵を達成するためには、短時間のセッションであっても定期的な実践が強調されています。これらの恩恵には、姿勢の楽しさ、動きの自由と愛、レジリエンス、身体に馴染むこと、自己認識、工夫、身体化された主体性、身体化された優雅さ、応答性、確信に満ちた謙虚さ、輝くような活力、そしてポジティブな共鳴が含まれます。他の実践との根本的な違いは、筋膜に明確に焦点を当てることであり、これにより、運動を行う理由、方法、何に注意を払うか、そして何を得るかが根本的に変わります。

カリンの3日間対面コースに参加することでムーブメント専門家が得られる専門的メリット

ピラティスインストラクター、フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー、理学療法士、アスレティックトレーナーなどのムーブメント専門家が、カリン・ガートナーの3日間の対面コースに参加してこの教材を学ぶことは、専門職として大きなメリットをもたらします。

- 1. 専門的な実践とクライアントの成果の向上：**このコースは、専門家自身の個人的な実践、指導、または治療的な仕事を**向上させる**ためのツールと知識を提供し、彼ら自身とクライアントの生活の質を直接豊かにします。従来の運動アプローチを超えた、筋膜に焦点を当てたホリスティックな実践を開発し、具現化することを専門家に導きます。
- 2. 筋膜と動きに関する理解の深化：**専門家は、**人間の動きと自己体験における筋膜の不可欠な役割**について包括的な探求を深めることができます。この理解は、運動を行う理由、方法、そして特定の成果が何であるかを根本的に変え、彼らの指導をより情報に基づいた効果的なものにします。
- 3. 12の筋膜の動きの質とトレーニングテクニックの習得：**参加者は、引張強度、流動性、滑走、弾性などの12の明確な筋膜の動きの質と、安定化、水分補給、弾性化などの12の具体的なトレーニングテクニックを学びます。この習得により、筋膜を**意図的に訓練**することが可能になり、クライアントの姿勢の楽しさから輝くような活力まで、幅広い進化する恩恵を解き放つことができます。
- 4. 高度な評価および修正戦略の獲得：**コースでは、構造的関係と根本原因を認識するための**「ボディリーディング」**のような実践的な評価ツールが提供され、持続的に効果的な、姿勢に基づいたトレーニングプログラムを設計するために不可欠です。また、直接的な介入が困難または痛

みを伴う場合に特に価値のある、機能不全領域を遠隔から「治療」するために力伝達をどのように利用するかを学びます。

5. **クライアントの個別化と包括性の向上**：専門家は、すべてのボディ∞マインドの独自性を認識し、評価する**多様性を受け入れる考え方**を養います。これには、筋膜のトーンや密度の個体差を理解することが含まれ、多様なクライアントのために非常に価値のある、個々に合わせた健康志向の行動適応を行うことを可能にします。
6. **一般的な筋膜機能不全の管理の改善**：プログラムは、基質の組織緻密化（粘着性）のような一般的な問題に対処するための**現代的な筋膜ソリューション**を紹介します。専門家は、筋膜の機能不全に起因する動きの制限、筋肉の柔軟性の低下、協調性の欠如、軟部組織の痛みを軽減するための、滑走を高める動きを学びます。
7. **クライアントのための運動感覚知性の開発**：筋膜が人体で最も豊かな感覚器官であると認識し、コースは専門家を「運動感覚知性」（KQ）の訓練に導きます。これにより、クライアントが**固有受容の繊細さ**（動きの調整）と**内受容の調律**（身体意識と感情的なつながり）を洗練し、全体的な幸福と自己認識を向上させることを支援します。
8. **リソース指向で科学に基づいた専門職の考え方の育成**：スタディガイドは、優れた研究者の能動的かつオープンな考え方を採用し、科学的発見を統合し、「**確信に満ちた謙虚さ**」—自身のスキルに自信を持ちながら、自分が正しいと信じていることについて誤りである可能性を受け入れる—を受け入れることを促します。これにより、継続的な専門的成長が促進され、実践が常に最新かつ効果的であることが保証されます。