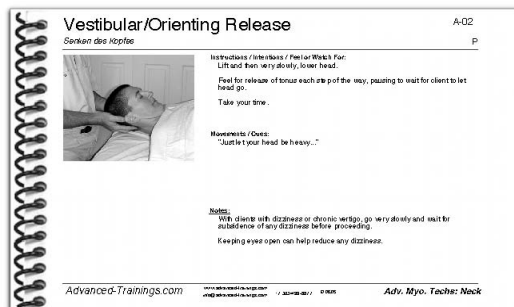




A-02 Vestibular/Orienting Release

Til: So, we'll start with the Cervical Sleeve Sequence. The first technique, page A-02 in the book is the Vestibular/Orienting Release. Is that what you have too? Okay, great. So, I mentioned earlier that the balance and vestibular sense is a big influence on how we carry our heads and we move our neck. In this technique, we use at the beginning here just to help reboot that system as it were and the technique itself is super simple where I just take the chin to the chest. It's not so much of a stretch. I'm just using this as a starting position and then from this point, I'm going to slowly lower her head and neck, feeling as I do what happens along the way. And then right there, there's a little bit of holding on Marcella's part. Her head gets lighter in my hands as it were and right there, what I do is I just wait. I just wait for her to catch up. How are you doing there, Marcella?

Marcella: Good.

Til: And you can just – you've heard me talking but you can just allow your head to be even heavier right here. Yeah, that's it. So, once she catches up with me then I can lower a little bit more. Now, you'll notice that I have to get really comfortable

A-02 Liberación de Sistema Vestibular/Orientación y Balance

Til: Entonces, comenzaremos con la secuencia de manga cervical. La primera técnica, página A-02 en el libro es la de liberación del sistema vestibular /Sistema de Balance y orientación. ¿Eso es lo que tienes también? Bien, excelente. Entonces, mencioné anteriormente que el equilibrio y el sentido vestibular es una gran influencia en la forma en que llevamos la cabeza y movemos el cuello. En esta técnica, usamos aquí al principio solo para ayudar a reiniciar ese sistema por así decirlo y la técnica en sí es súper simple, donde solo llevo el mentón al torso. No estamos pensando tanto en hacer un estiramiento. Solo estoy usando esto como una posición inicial y luego, a partir de este punto, voy a bajar lentamente la cabeza y el cuello, sintiendo lo que sucede en el camino. Y luego, justo allí, la cabeza de Marcella se detiene un poco. Su cabeza se "agarra" de sí misma saliéndose su peso de mis manos, por así decirlo y justo allí, lo que hago es esperar. Solo espero que ella se pueda relajar. ¿Cómo te va, Marcella?

Marcella: Bien.

Til: Y puedes decirle a tu cliente - ¿Podrías permitir que tu cabeza se sienta aún más

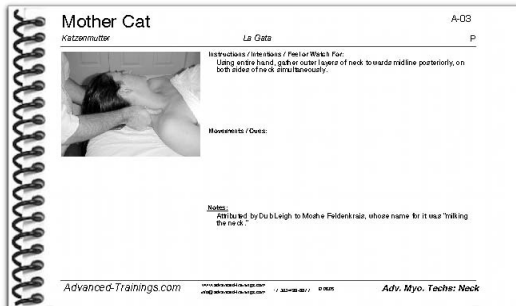
Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	too. I'm sitting at a distance from the table that makes holding her head natural and easy. I got my elbows against my side. I'm using two hands here just to feel what's happening as I inch her head down bit by bit, waiting in each of these places where there's a lag on her part. It's subtle but it's very tangible. It's not something that we're having to try to imagine. It's - you'll feel when the head gets lighter. You'll feel when they're not able to let the head go and that's where I just wait or even back up a tiny bit. And you can take literally a full 5 minutes with this technique and it won't be too long. You'll find a lot of richness in each millimeter that you cover. What we're doing is we're moving the semicircular canals of the inner ear through a whole arc of movement in space and checking her ability to relax in each one of those places. Sometimes, an injury or traumatic event or even habits will cause us to hold or have a response when that particular position gets stimulated and so by allowing her to relax into each of those places, it's also reeducating her vestibular sense. And all kinds of spatial distortions can happen too if you go slow enough as this were. For the person on the table, sometimes it will feel like the head has dropped past the table even when you're up in the air. It's hard to tell where your	pesada? Sí, eso es. Entonces, una vez que me alcanza, puedo bajar un poco más. Ahora, notarás que también tengo que estar muy cómodo. Estoy sentado a una distancia de la mesa que me ayuda a que el sostener su cabeza sea natural y fácil. Tengo los codos contra mi costado. Estoy usando dos manos aquí solo para sentir lo que está sucediendo mientras muevo la cabeza poco a poco, esperando en cada uno de estos lugares donde hay un retraso de su parte. Es sutil, pero es muy tangible. No es algo que tengamos que tratar de imaginar. Es - sentirás cuando la cabeza se agarre. Sentirás cuando no pueden soltar la cabeza y ahí es donde solo espero o incluso retrocedo un poco. Y puede tomar literalmente 5 minutos completos con esta técnica y no será demasiado largo. Encontrarás mucha riqueza en cada milímetro que cubras. Lo que estamos haciendo es mover los canales semicirculares del oído interno a través de un arco de movimiento completo en el espacio y comprobar su capacidad para relajarse en cada uno de esos lugares. A veces, una lesión o un evento traumático o incluso hábitos nos harán mantener o tener una respuesta cuando se estimula esa posición en particular y, por lo tanto, al permitirle relajarse en cada uno de esos lugares, también está reeducando su sentido vestibular. Y también pueden
--	--	--

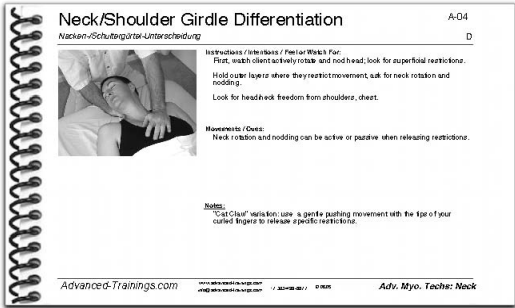
Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	head is at this point and then you keep going. I think that there's a note in there about dizziness, does it say? Students: Yeah. Til: Yeah. Keeping – contraindicator – I'd say caution or just go even slower if someone has chronic dizziness or vertigo and if that starts – if they start to get dizzy, you can have them open their eyes or just – it can be really useful to wait at the place where they get dizzy or even back up a little bit where it's not too much where they don't get sick but where it's just a little bit and let them catch up with you. That could increase the depth of range for someone who has that chronic vertigo. Any questions about that? Male: You know, using – it looks like you're using the one arm to hold it mostly? Til: However is comfortable. Yeah, I think I'm using one hand on the back of the head and one on the back of the neck. Whatever is comfortable and allow you to do this for a few minutes. Okay, let's go to the next technique.	ocurrir todo tipo de distorsiones espaciales si vas lo suficientemente lento como así. Para la persona en la mesa, a veces se sentirá como si la cabeza hubiera caído más allá de la mesa incluso cuando estás en el aire. Es difícil saber dónde está tu cabeza en este momento y luego continuas. Yo pienso que hay una nota en el manual acerca de "mareos", ¿Sí? Estudiantes: Sí. Til: Sí. Podemos mantener – contraindicado– También diría precaución o simplemente ir más despacio si alguien tiene mareos o vértigos crónicos y si eso comienza –si comienzan a marearse, puede hacer que abran los ojos o simplemente – puede ser realmente útil esperar en el lugar donde se marean, o incluso retroceder un poco, donde no sea demasiado, donde no se enfermen, sino donde es solo un poco y dejen que te alcancen. Eso podría aumentar la profundidad del rango para alguien que tiene ese vértigo crónico. ¿Alguna pregunta sobre eso? Estudiante: Ya sabes, usando – parece que estás usando un solo brazo para sostenerlo principalmente. Til: Sin embargo, es cómodo. Sí, creo que
--	---	--

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

		estoy usando una mano en la parte posterior de la cabeza y otra en la parte posterior del cuello. Lo que sea cómodo y le permita hacer esto por unos minutos. Bien, pasemos a la siguiente técnica.
	A-03 Mother Cat Til: Number A-03 is the Mother Cat and here, I'm gathering the tissue on the back of the neck and I'll do it on the other side too so you guys can see but it's right on the midline. The photograph and some of your books makes it look like we're gathering the trapezius. It's really the midline of the neck just like a mother cat would pick up her kittens right by the scruff of the neck there. And this one, I learned from Dub Leigh who said it was Moshe Feldenkrais. He learned it from Moshe Feldenkrais and he said Moshe would start his hands-on sessions with this technique, 5 minutes to 10 minutes of this technique, sometimes even more just to milk the person on the table to get them to a place where they were open enough and relaxed enough for him to do his work. So, it's gathering and releasing the back of the neck. He apparently called it milking the neck. Female: Do you always do one side and then the other, and then work at the	A-03 Mamá Gata Til: El número A-03 es la Mamá Gata y aquí, estoy recogiendo el tejido en la parte posterior del cuello y lo haré en el otro lado también para que ustedes, los chicos de este lado, pueden ver. Pero mi mano está justo en la línea media. La fotografía y algunos de sus libros hacen que parezca que estamos recogiendo el trapecio. Es realmente la línea media del cuello. Igual que una gata madre levantaría a sus gatitos del cuello. Y este, lo aprendí de Dub Leigh quien a su vez dijo que aprendió de Moshe Feldenkrais. Lo aprendió de Moshe Feldenkrais y dijo que Moshe comenzaba sus sesiones prácticas con esta técnica; 5 a 10 minutos de esta técnica, con la intención de llevar a la persona a un lugar donde esté lo suficientemente abierto y relajado como para que él haga su trabajo. Entonces, se 'agarrar' y liberar la parte posterior del cuello. Aparentemente lo llamó ordeñar el cuello. Estudiante: ¿Siempre haces un lado y luego el otro, y luego trabajas en el pulgar

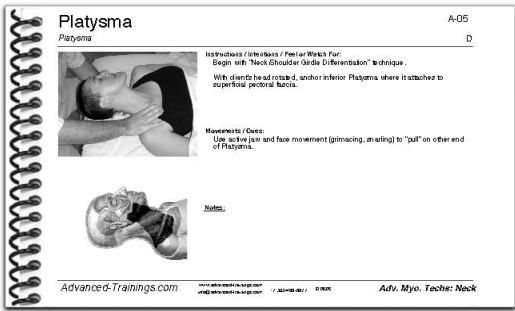
Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	thumb or the thenar process? Til: Yeah, I use both sides just to make it even for them and so as not to work at one side. Pressure okay, Marcella? Marcella: Uh-huh. Til: Any questions? And then the next one.	o en el proceso de corte? Til: Sí, uso ambos lados solo para hacerlo incluso para ellos y para no trabajar en un lado. ¿La presión está bien, Marcella? Marcella: Uh-huh. Til: ¿Alguna pregunta? El siguiente.
 The image shows a worksheet titled 'Neck/Shoulder Girdle Differentiation' with the code 'A-04'. It includes a photograph of a person lying down with their head tilted back. The text on the worksheet provides instructions for the technique, including 'Instructions / Interactions / What to Watch For', 'Hold outer layers where they restrict movement, ask for neck rotation and nodding', and 'Look for head/neck freedom from shoulders, chest'. It also lists 'Movements / Goals' and a 'Notes' section.	A-04 Neck/Shoulder Girdle Differentiation Til: Okay. Technique number A-04 is the Neck/Shoulder Girdle Differentiation. Here, we're using movement of the head and neck to check for the outer layers and their freedom to allow that. So, Marcella, if you go ahead and turn left and right. We can watch what happens if she does that. We can see a little bit of that creep there on the left side when she turns right and go to the other side, and also a little bit on this side start to work here and you can see a little bit of that red already coming in. Let's go to the left again. It's a little more – I meant right, I'm sorry. Go to the right and let's watch what happens here to the surface tissues. Do that a couple of times. It's not much but there's a little hint to that there. Can you guys see that at the camera level? Okay, super.	A-04 Diferenciación del cuello y el cintura escapular Til: Bien. La técnica número A-04 es la diferenciación de la cintura escapular. Aquí, estamos usando el movimiento de la cabeza y el cuello para verificar las capas externas y su libertad para permitir eso. Entonces, Marcella, si continuas y giras a izquierda y derecha. Podemos ver lo que sucede si ella hace eso. Podemos ver un poco de ese arrastramiento allí en el lado izquierdo cuando gira a la derecha e ir al otro lado, y también un poco en este lado... comienza a verse aquí y puedes ver un poco de enrojecimiento... que ya está entrando. Vamos a la izquierda otra vez. Es un poco más. A la derecha, que diga, lo siento. Ve a la derecha y veamos qué sucede aquí con los tejidos superficiales. Hazlo un par de veces. No es mucho, pero hay una pequeña pista al respecto.

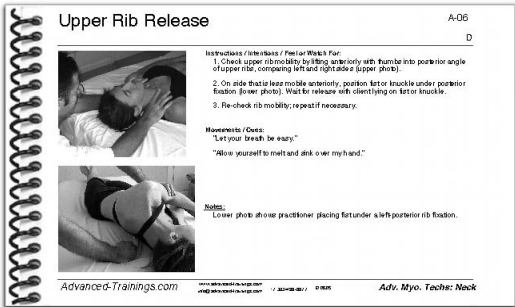
Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Female: Is the shoulder going too? Til: The shoulder goes too but for this – for our purposes right now, we’re ignoring that. The shoulder going too might be because of the superficial restrictions or might be deeper, you know, cervical facet restrictions pulling it along or you know, deeper muscles, trapezius, sternocleidomastoid. For now, we’re just thinking outer layers. So, we’re watching that creep as opposed to the whole shoulder moving with the turn. So, one more time to the right, Marcella. So, we’re looking at those outer layers and saying, do they allow movement or they inhibit it? Where we see it inhibiting the movement – where we see it inhibiting the movement, we get a hold of it by fingertips and you turn to the right until she’s slowly allowing those things to melt and release out from under my touch at her pace. Pressure okay? Marcella: Uh-huh. Til: I got a hold of the wetsuit. She’s loosening it up from the inside. Male: So, you’re holding outer layer pretty firmly?	¿Pueden ver eso a nivel de cámara? De acuerdo, súper. Estudiante: ¿El hombro también va? Til: El hombro también va, pero para esto, para nuestros propósitos en este momento, estamos ignorando eso. El hombro también puede deberse a restricciones superficiales o puede ser más profundo, ya sabes, restricciones de la faceta cervical que lo empujan o músculos más profundos, trapecio, esternocleidomastoideo. Por ahora, solo estamos pensando en las capas externas. Entonces, estamos viendo ese escalofrío en lugar de que todo el hombro se mueva con el giro. Entonces, una vez más a la derecha, Marcella. Entonces, estamos mirando esas capas externas y diciendo: ¿permiten el movimiento o lo inhiben? Donde vemos que inhibe el movimiento, lo agarramos con la punta de los dedos y giras hacia la derecha hasta que ella lentamente permite que el tejido se derrita y se libere debajo de mi toque, a su propio ritmo. ¿La presión está bien? Marcella: Uh-huh. Til: Conseguí el traje de neopreno. Ella lo está aflojando desde adentro.
--	--	--

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Til: Yeah, but I'm allowing it to slide as she gets the hold of it. Some of you – if you can't see the restrictions, some of you will feel it. By putting your hands on and have people turn, you'll feel where the restriction is.	Estudiante: Entonces, ¿estás sosteniendo la capa externa con bastante firmeza? Til: Sí, pero estoy permitiendo que se deslice cuando ella la agarra. Algunos de ustedes, si no pueden ver las restricciones, algunos lo sentirán. Al poner tus manos sobre el tejido y la persona gire su cabeza, podrán sentir las restricciones.
	A-05 Platysma Til: Now, the next technique number A-05. Go ahead and turn all the way to the right there. The Platysma Technique on A-05 is a continuation of the last technique because in this position, we're just going to ask you to snarl. There you go. Yeah. Try that again and see if you can tug on what I have a hold of. You can stick your jaw out a little bit. There you go. Yeah. So, you feel the connection there when you do that and release that and do that again and release again. Take a little break. Take a breath there. How are we doing? Marcella: Good. Til: Great. So, try that platysma thing again. That's great. Yep. So, she's just finding the other end of it with her lower lip and jaw. Okay. Doing okay?	A-05 Platysma Til: Ahora, la siguiente técnica número A-05. (Le dice a la modelo) Siga adelante y gire todo el camino hacia la derecha. La Técnica Platysma en A-05 es una continuación de la última técnica porque en esta posición, solo vamos a pedirle que gruñe. Ahí tienes. Si. Intente eso de nuevo y vea si puede tirar de lo que tengo. Puedes sacar la mandíbula un poco. Ahí tienes. Si. Entonces, sientes la conexión allí cuando haces eso y lo liberas, lo vuelves a hacer y lo liberas de nuevo. Tómese un pequeño descanso. Respira hondo. ¿Cómo estamos? Marcella: Bien. Til: Excelente. Entonces, intente esa mueca de platysma nuevamente. Eso es genial. Sí. Entonces, ella está encontrando el otro extremo con el labio inferior y la

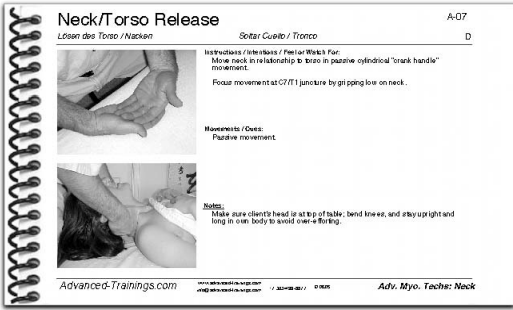
Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Marcella: Uh-huh. Til: Super. Any questions? A lot of times you have to show your clients what you mean. You have to snarl with them or for them, so they know how to get a hold of that. These platysma muscles by the way, horses have all over the body. So, that's how they get the flies off. That's how they shimmy their skin to move the flies. So, that's what we're doing, getting the flies off.	mandíbula. Bueno. ¿Estás bien? Marcella: Uh-huh. Til: Súper. ¿Alguna pregunta? Muchas veces tienes que mostrar a tus clientes lo que quieres decir. Tienes que gruñir con ellos o para ellos, para que sepan cómo conseguirlo. Estos músculos, platysma, por cierto, los caballos lo tienen en todo el cuerpo. Así es como se sacuden las moscas. Así es como mueven su piel para espantar las moscas. Entonces, eso es lo que estamos haciendo, quitar las moscas.
 The screenshot shows a document titled "Upper Rib Release" with a page number "A-06". It contains two photographs: the top one shows a person lying down with a practitioner's hands on their ribs, and the bottom one shows a similar position from a different angle. Text on the page includes "Instructions / Instrucciones / Feel or Watch For:", a numbered list of steps, a "Movement / Cues:" section with a quote, and a "Notes:" section. The footer mentions "Advanced-Trainings.com" and "Adv. Myo. Techs: Neck".	A-06 Upper Rib Release Til: Still 6. The A-06. Great. Upper Rib Release. Now, here, I'm using finger and thumb in the Upper Rib Release to check that first rib. Their shape matches it and I get a hold of that rib and then I'm going to turn it left and right, and feel does it turn. It's something like turning a steering wheel. Now, most of us are going to turn easier one way than the other when we get that first rib. Let's see what happens with Marcella. So, yeah, she turns easier left than right. I got my thumbs under the posterior angles of the ribs. I got my fingers on the anterior part of the rib and when I compare the rotation to the left and rotation to the right, it's easier left, harder right. Easier left. Harder right.	A-06 Liberación de Costilla Superior Til: El A-06. Excelente. Liberación de costilla superior. Ahora, aquí, estoy usando el dedo y el pulgar en la liberación de la costilla superior para verificar esa primera costilla. Su forma coincide con ella y agarro esa costilla y luego la voy a girar a izquierda y derecha, y siento que gira. Es algo así como girar el volante. Ahora, la mayoría de nosotros tendremos uno de los dos lados del movimiento más facilitado que el otro. Veamos qué pasa con Marcella. Ella gira más fácilmente a la izquierda que a la derecha. Tengo mis pulgares debajo de los ángulos posteriores de las costillas. Puse mis dedos en la parte anterior de la costilla y cuando comparo la rotación a la izquierda y la rotación a la derecha, es más

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Everybody with me so far? We're going to take the side of this harder to move forward, the side that's posterior and just put my fist under there, under the back side of that first rib. And so now, what the fist is doing is it's pushing forward on the one that wasn't going forward as easy. Yeah, and she gets to breathe and relax into that as I make sure her neck is long and easy, and we just wait for a couple of minutes, tell a neck joke or two and just wait for things to settle down. I'm waiting for that rib to drift essentially and the concept is a lot like pushing a boat away from a dock. If it's a big boat, you got to lean on it for a while before you even start to feel it move. When gradually it does, you notice there's a little momentum there and that's already – we already have some softening under that rib. So, now I'm going to come back out and use this tool to recheck again and that's more even now to me. How does that feel to you? Marcella: Yeah, it does feel more mobile. Til: One thing I didn't do when I was checking is checking with her and that's something that great to do because they'll – they can tell sometimes really clearly. They'll feel which rib is more mobile, which one isn't. They can tell you if you can't tell which area is easier. So, any	fácil a la izquierda, que a la derecha. Más fácil a la izquierda. Más difícil a la derecha. ¿Todos estan conmigo hasta ahora? Vamos a tomar el lado más difícil, en la parte posterior y simplemente pondré mi puño debajo, debajo de la parte posterior de esa primera costilla. Y ahora, lo que está haciendo el puño es apretar hacia el que no avanzaba tan fácilmente. Sí, y ella respira y se relaja en eso mientras me aseguro de que su cuello se mantenga alargado y relajado, y solo esperamos un par de minutos, contamos un chiste o dos y esperamos que las cosas se calmen. Estoy esperando que esa costilla se desvíe esencialmente y el concepto es muy parecido a empujar un bote lejos de un muelle. Si es un bote grande, debes apoyarte en él por un tiempo antes de que incluso comiences a sentir que se mueve. Cuando lo hace gradualmente, notas que hay un poco de impulso allí y eso ya está; ya tenemos un poco de ablandamiento debajo de esa costilla. Entonces, ahora voy a volver y usar esta primera herramienta para verificar y ahora siento más movimiento que antes. ¿Cómo te sientes? Marcella: Sí, se siente más móvil. Til: Una cosa que no hice cuando estaba verificando es consultar con ella y eso es algo genial porque ellos pueden decirlo a
--	--	---

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	questions about that? Female: So, when there's like pulling, are you doing like traction or you just hold it? Til: When I have the fist underneath that phase, I'm just waiting and the knuckle of my fist is right behind her posterior rib and I wait for that to allow the rib to shift forward off of the attachments sort of keeping it stuck as it were. Female: Uh-huh. And the other hand is just supporting? Til: This other hand is just supporting. Yeah.	veces. muy claramente. Sentirán qué costilla es más móvil, cuál no. Pueden decirle si no puede determinar qué área es más fácil. Entonces. ¿Alguna pregunta sobre eso? Estudiante: Entonces, cuando hay ganas de tirar, ¿estás haciendo una tracción o simplemente la sostienes? Til: Cuando tengo el puño debajo de esa fase, solo estoy esperando y el nudillo de mi puño está justo detrás de su costilla posterior y espero que eso permita que la costilla se mueva hacia Adelante, separándose de su incursión en la columna. Estudiante: Uh-huh. ¿Y la otra mano solo está apoyando? Til: Si. Esta otra mano solo está apoyando.
 Neck/Torso Release A-07 Lösen des Torso / Nacken Götter Quelle / Torso D Instructions / Instrucciones / Instruktioner: Move neck in relationship to torso in passive cylindrical "crank handle" movement. Focus movement at C7/T1 junction by gripping low on neck. Movements / Oves: Passive movement Notes: Make sure client's head is at top of table, bend knees, and sit upright and long in own body to avoid over-arching. Advanced-Trainings.com	A-07 Neck/Torso Release Til: So, technique A-07, the Neck/Torso Release. Here, we're thinking base of neck still. We just worked the first rib. Now, I use two hands to cradle under the segment of the neck and rotate it round and round. Now, we took your hands out. I think it's going to be easier if we actually put it back in because – there you go. Well, you'll fall off the table in that	A-07 Liberación entre el Cuello y el Torso Til: Entonces, técnica A-07, Neck / Torso Release. Aquí, todavía estamos pensando en la base del cuello. Acabamos de trabajar la primera costilla. Ahora, uso dos manos para acunar debajo del segmento del cuello y rotarlo una y otra vez. (Ahora, sacamos tus manos. Creo que va a ser más fácil si las volvemos a colocar porque –

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	position too. Female: Til, are you right above C7? Til: I'm right above C7 and that's actually where I'm focusing this movement. So, I need to be comfortable in my body which means she needs to be up at the top of the table as opposed to down here somewhere that I need to have one foot forward, one foot back in my base of support and keep, <i>say here</i>, long in my torso as opposed to trying to curl over to get these two hands right under her neck. Because what I'm feeling for is that movement between the cervical segment and the thoracic segment, base of the neck. Movement right at the C7-T1. The movement is like a crank – crank handle but feeling all the way around for any restrictions that are there. All right, any questions? How are you doing there? Marcella: Good. Male: From the last method... Til: Yeah? Male: ...did you see a restriction? You just kind of slowly work through it, that's kind of what I was getting.	oops. Bueno, también te caen de la mesa en esa posición. Estudiante: ¿Til, estás justo por encima de C7? Til: Estoy justo por encima de C7 y ahí es donde realmente estoy enfocando este movimiento. Por lo tanto, necesito estar cómodo en mi cuerpo, lo que significa que ella debe estar arriba en la parte superior de la mesa. En lugar de estar aquí abajo. Necesito tener un pie delante, un pie detrás, debajo de mi base, para que me sirva de apoyo pues voy a mantenerme aquí, mucho tiempo. Mi torso va a estar fijo para acurrucar con las dos manos justo debajo de su cuello. Porque lo que estoy buscando en este movimiento es sentir el segmento cervical y el segmento torácico, o sea, base del cuello. Movimiento justo entre la C7-T1. El movimiento es circular, como una manivela, buscando cualquier restricción que exista. Muy bien, ¿Alguna pregunta? ¿Cómo te va? Marcella: Bien. Estudiante: Desde el ultimo método ... Til: ¿Sí? Estudiante: ... ¿Viste alguna restricción?
--	---	---

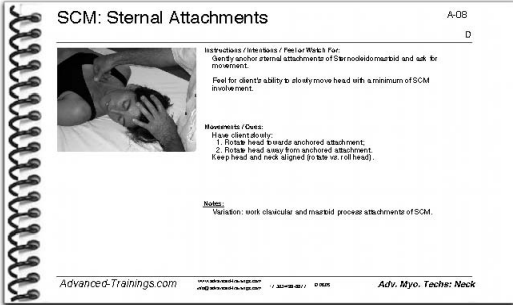
Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Til: I use the technique for both the diagnostic and the... Male: Okay. Til: ...and the treatment. Male: Okay. Til: I'll just wait in those places and kind of wiggle into the places that are restricted, just to kind of noodle it through, you know. Male: Now, is there a different technique if they have a really heavy head having held some people's heads, there's – you know, they have no neck? Til: Yeah. Female: For different lengths? Til: Different lengths of neck, yeah. Male: It just occurred to me because I was working with this guy. Til: Right. Male: Yeah, there was nothing there and it was like 4 to 5 pounds. I was like...	Simplemente trabajas lentamente, eso es un poco lo que estoy viendo. Til: Uso la técnica tanto para el diagnóstico como para el tratamiento. Estudiante: Bien. Til: Esperaré en esos lugares y me moveré en los lugares que están restringidos, solo para hacer un tipo de micromovimiento, ya sabes. Estudiante: ¿Existe una técnica diferente si tienen una cabeza realmente pesada? ¿He sostenido la cabeza de algunas personas, hay – sabes, no tienen cuello? Til: Sí. Estudiante: ¿Para diferentes longitudes? Til: Diferentes longitudes de cuello, sí. Estudiante: Se me ocurrió porque estaba trabajando con una persona. Til: Correcto. Estudiante: Sí, no había nada allí y pesaba entre 4 y 5 libras. Estaba como...
--	---	---

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Til: Yeah. Male: It was a huge head. It's a rarity but... Til: I think what I do is I just pretend they have a neck. Male: Okay. Til: And do – yeah because this – yeah, and the work will start to encourage in that because, you know, it starts to, you know... Female: How about people with cervical fusion? Til: Cervical fusion that's a really good question. Obviously, with a recent surgery or recent fusion, you're not going to do this kind of thing. If it's older and not giving symptoms, then I don't think it's any problem to do this with the normal kind of sensitivities and awareness you would use. The issue in fusions is the movement gets concentrated at the ends of the fused segment because it's not able to adapt through the whole system anymore. It gets concentrated right there and those are the joints that are prone to arthritis and pain. So, anything you can do to get	Til: Sí. Estudiante: Era una cabeza enorme. Es una rareza, pero... Til: Creo que lo que hago es fingir que tienen un cuello. Estudiante: Está bien. Til: Y sí, sí, porque esto, sí, y el trabajo comenzará a alentar eso porque, ya sabes, comienza a, ya sabes ... Estudiante: ¿Qué hay de las personas con fusión cervical? Til: Cervical fusión es una muy buena pregunta. Obviamente, con una cirugía o una fusión recientes, no vas a hacer este tipo de cosas. Si es vieja y no presenta síntomas, no creo que sea un problema hacer esto con el tipo normal de sensibilidades y conciencia que usaría. El problema en las fusiones es que el movimiento se concentra en los extremos del segmento fusionado porque ya no puede adaptarse a todo el sistema. Se concentra allí mismo y esas son las articulaciones que son propensas a la artritis y el dolor. Por lo tanto, cualquier cosa que pueda hacer para obtener el movimiento en el resto del cuello que
--	---	--

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

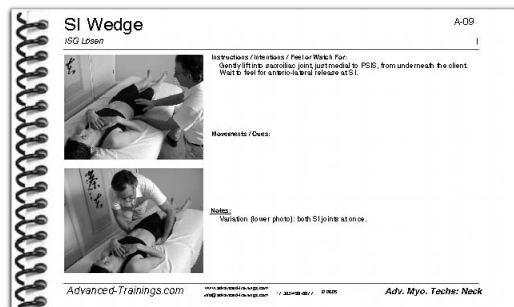
	the movement throughout the rest of the neck that is still mobile will help relieve that hypermobility right there at the ends of the fused segment. So, this can be really helpful in that way.	todavía es móvil ayudará a aliviar esa hipermovilidad allí mismo en los extremos del segmento fusionado. Por lo tanto, esto puede ser realmente útil de esa manera.
	A-08 SCM: Sternal Attachments Til: From the top, SCM Technique. Page number. Could someone give us the page number – the new page number? 8... Male: A-08. Til: A-08. So, I'm using my thumb in this case to feel into the sternal attachment of the SCM. I'm coming to the superior aspect to that. I'm coming straight down onto it. As opposed to pushing it back toward the table, I'm coming straight down onto it and we begin by having you go toward the same side, Marcella. So, if you turn to the left, that releases the muscle and now as you slowly go to the right, you'll feel that the muscle wants to tighten. Go slow enough that you don't need to tighten it too much. If you tighten it a lot, it hurts more. So, you're going slow enough so that muscle can stay easy. Movements happening from elsewhere in the neck. In other words, we're driving the movement deep into the core as opposed to using the sleeve muscles to	A-08 Incersiones del Esternocleidomastoideo (SCM) Til: Desde la parte superior, Técnica SCM. Número de página. ¿Podría alguien darnos el número de página, el nuevo número de página? 8 ... Estudiante: A-08. Til: A-08. Estoy usando mi pulgar en este caso para sentir el origen esternal del SCM. Estoy llegando al aspecto superior a eso. Voy directo hacia abajo. En lugar de empujarlo hacia la mesa, voy directamente hacia abajo (pies) y comenzamos pidiéndole a Marcella que mueva la cabeza en esa misma dirección. Entonces, si giras hacia la izquierda, eso libera el músculo y ahora, a medida que avanzas lentamente hacia la derecha, sentirás que el músculo quiere tensarse. Gira lo suficientemente lento como para no tener que contraerlo demasiado. Si lo aprietas mucho, duele más. Entonces, vas lo suficientemente lento para que el músculo pueda mantenerse fácil. Movimientos que

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	turn. Now, she's doing great. She's going so slow. Most of our clients, you'll have to slow them down. They'll be like that to get through it quicker but you really want to slow people down and have them find that deep motion where the SCM is not even needed and then they can release it. It's almost like a biofeedback technique as much as a structural technique. And then you'd repeat on the other side. Marcella: A lot of my people lead with their chin... Til: Leading with the chin. Marcella: ...instead of dropping. Til: Yeah. So, that's one thing. Your question <i>too Gemma</i> that I'm coaching that staying long in the neck as opposed to rolling the head or doing other, you know, extension of the neck, things like that. Any other questions? All right. Female: So, when you have rotate versus roll, can we go over that one more time? Til: Yeah. Sure. That's where she stays on her axis to turn, that's rotating. Show them rolling, Marcella. Rolling is where she rolls her head to the side on the table that takes her off that vertical axis.	suceden desde otra parte del cuello. En otras palabras, pidiéndole al cuerpo que haga el movimiento con los músculos más profundos en lugar de usar los músculos superficiales (de la manga del cuello) para girar. La mayoría de nuestros clientes tendrán que reducir la velocidad. Querrán moverse rápido, pero realmente deseas reducir la velocidad de las personas y hacer que encuentren ese movimiento profundo donde el SCM ni siquiera es necesario y luego pueden liberarlo. Es casi como una técnica de biorretroalimentación tanto como una técnica estructural. Y luego repetirías en el otro lado. Marcella: Mucha de mi gente dirige con la barbilla ... Til: Dirige con la barbilla. Marcella: ... en lugar de caer. Til: Sí. eso es una cosa. Normalmente, los dirijo más a permanecer en el cuello en lugar y elongarlo, en lugar de rodar la cabeza o hacer otra, ya sabes, extensión del cuello, cosas así. ¿Alguna otra pregunta? Muy bien. Estudiante: Entonces, cuando tienes que rotar versus rodar, ¿podemos repasar eso
--	---	--

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	Female: Yeah. Typically, they would have to unweight the head though too. Til: Rotate? Female: Yeah. Til: If you're just thinking through the middle and my hand is guiding it, yeah, we don't want them lifting their head off the table to do it. You don't have to do that so much. It's a good question though. Marcella: It's like an owl, you turn. Til: Like an owl. Marcella: Uh-huh. Til: Nice. This is the owl technique. I wouldn't want to do this to an owl though. What's next?	una vez más? Til: Sí. Por supuesto. Ahí es donde ella permanece en su eje para girar, eso es rotar. Muéstralas rodando, Marcella. Rodando es donde gira la cabeza hacia un lado de la mesa que la saca de ese eje vertical. Estudiante: Sí. Por lo general, también tendrían que despegar la cabeza. Til: ¿Para girar? Estudiante: Sí. Til: Solo piensas en el medio y mi mano los guía, sí, no queremos que levanten la cabeza. Eso fue una buena pregunta. Marcella: Como un búho, o lechuza.. solo gira. Til: Como lechuza. Esta es la técnica de la lechuza. No me gustaría hacerle esta técnica a una lechuza.
--	---	---



A-09 IS Wedge

Til: Technique number 9, SI Wedge. We're going to use this technique to wrap things up now after we've done a bunch of neck work. We want to make sure the other end of the spine is adaptable too and here's a quick technique to check that. You may – in an actual clinical situation, you may want to do more work at the lower end as well, do more integrative work but here in our sequencing class, we're doing one thing just to check to make sure the lower end is adaptable. So, I'm going to feel the posterior iliac spine and back, reach on just medial to it and lift with my – wedge two of my fingers into the SI joint. And once I'm there, I just wait, wait for that ilia to drift laterally and a little bit posterior. And it looks like this. There, I reach under, find the bony bump of the PSIS. Did you bring yours today? Like this. Does that feel right? No?

Marcella: Lateral to the left.

Til: Okay.

Marcella: Yeah.

Til: Yeah. It's the belt loop that's – the belt loop is throwing me off there. Okay. And then the front hand just monitors, the

A-09 Cuña de Articulación Sacroiliaca

Til: Técnica número 9, Cuña Sacroiliaca. Vamos a utilizar esta técnica para concluir las cosas ahora después de haber hecho un montón de trabajo de cuello. Queremos asegurarnos de que el otro extremo de la columna también sea adaptable y aquí hay una técnica rápida para verificar eso. Es posible que, en una situación clínica real, desee hacer más trabajo también en el extremo inferior, hacer un trabajo más integrador, pero aquí, en nuestra clase de secuenciación, estamos haciendo una cosa para verificar que el extremo inferior esté adaptable. Entonces, voy a sentir la espina ilíaca posterior y la espalda, alcanzaré solo medialmente y levantar con mis dos dedos en la articulación Sacroiliaca. Y una vez que estoy allí, solo espero, espero que esa illium se desplace lateralmente y un poco hacia atrás. Y se ve así. Allí, busco debajo, encuentro la protuberancia ósea del PSIS (Espina Iliaca Posterior Superior). ¿Trajiste el tuyo hoy? Me gusta esto. ¿Eso se siente bien? ¿No?

Marcella: Lateral a la izquierda.

Til: Bien.

Marcela: Sí.

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	light touch that just feels what is happening with the ilia. So, I'm curling back towards myself from underneath and just waiting for that sacroiliac joint to let go. When it does, I'll feel the sacrum drift anterior a little bit. I feel a little bit more gapping there at the ilia and the ilia will drift backwards and a little bit laterally. Male: In the original picture, Til, you peeled the drape back. It might be helpful if that's... Til: Sure. That's okay? Show your jeans? Male: Just to get a better sense... Til: Yeah. Male: ...of where you're at. Til: All right. And that's – you know, that's the kind of breath we're waiting for because there are a lot of parasympathetic ganglia right around the area of the sacrum and this part was being stimulated by this release. You'll get those ANS responses as a big breath or twitch or people get a little trancey, those kind of things when you get the release too. There's a variation there of doing two sides at once. I'll show that too and	Til: Sí. Tengo aquí la cejilla para el cinturón... la cejilla para el cinturón me está sacando del sitio. Mejor. Y luego la mano delantera solo monitorea, el toque ligero que simplemente siente lo que está sucediendo con el illium. Entonces, estoy enroscando los dedos para que miren hacia mí mismo desde abajo y esperando que esa articulación sacroilíaca se suelte. Cuando lo haga, sentiré que el sacro se desplaza un poco hacia adelante. Siento un poco más espacio allí en el illium y siento que el illium se desplazará hacia atrás y un poco lateralmente. Estudiante: En la imagen original, Til, moviste la cobertura o drapado. ¿Puede ser útil? Til: Claro. ¿Esta bien? ¿Mostrar tus jeans? Estudiante: Solo para tener una mejor idea de dónde estás. Til: Muy bien. Y eso es, ya sabes, ese es el tipo de respiración que estamos esperando porque hay muchos ganglios parasimpáticos alrededor del área del sacro y esta parte fue estimulada por esta liberación. Obtendrá esas respuestas de Sistema Nervioso Autónomo como un gran suspiro o contracción o la gente tendrá un poco de trance, ese tipo de cosas cuando obtenga la liberación también. Hay una variación de hacer dos lados a la vez. También lo mostraré y esta mano estará
--	--	---

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	this hand will come on top. And I'll show it first on her and then I'll show it on the skeleton. You have to watch your body use a little bit with this but – yeah? Marcella: Uh-huh. Feels good. Til: So, I'm just reaching around under both sides and it does feel good. It feels good that both sides contact a bit. I'm trying to get my shoulder a little parallel with that, so you got to watch your own body use so you don't hurt yourself. Any questions? Man: When you're doing it with the one-side technique and you had your hand on the top, are you bringing any kind of pressure or...? Til: No. With the one-handed technique, the top hand is just listening in this version. It's not like tractioning on the ilia or something. The idea there being that the sacrum is built to resist force. That's what transmits force and gets rigid to do that. So, the more force I put on it, the more it's going to kick into that reflex, so almost sneaking under the radar with a single input from the back and a very subtle touch in the front. I remember one of my teachers, he said, "I'm going to tell you guys the best secret I know for doing	en la cima. Y lo mostraré primero en ella y luego lo mostraré en el esqueleto. Tienes que tener cuenta de cómo usas tu cuerpo en este. Marcella: Uh-huh. Se siente bien. Til: Entonces, solo estoy estirando la mano por debajo de ambos lados y se siente bien. Se siente bien que ambas partes entren en contacto un poco. Estoy tratando de poner mi hombro un poco paralelo a eso, así que tienes que ver cómo usar tu propio cuerpo para no lastimarte. ¿Alguna pregunta? Estudiante: cuando lo estás haciendo con la técnica de un lado y tienes la mano encima, ¿estás ejerciendo algún tipo de presión o ...? Til: No. Con la técnica de una mano, la mano de arriba solo escucha. No es como traccionar el ilión o algo así. La idea es que el sacro está construido para resistir la fuerza. Eso es lo que transmite fuerza y se pone rígido para hacerlo. Entonces, cuanto más fuerza le pongas, más va a activar ese reflejo. Mejor si se escabulle debajo del radar del sistema nervioso, con una sola entrada desde atrás y un toque muy sutil en el frente. Recuerdo que uno de mis maestros dijo: "Les voy a contar el mejor secreto que conozco para hacer un buen bodywork". Dijo: "Esta es la razón por la que he tenido éxito en esto " "Es porque puedo esperar más de lo que mis clientes
--	--	--

Transcript: 'NECK, JAW & HEAD' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	good body work." He said, "This is why I've been, you know, successful at it," he said, "it's because I can wait longer than my clients can." So, here, we're just waiting. Yeah. Until we feel that release, the breath shift or the bone drops back and now we let go. Any questions?	pueden". Entonces, aquí, solo estamos esperando. Sí. Hasta que sintamos esa liberación, el aliento cambia o el hueso vuelve a caer y ahora lo dejamos ir. ¿Alguna pregunta?
--	--	--