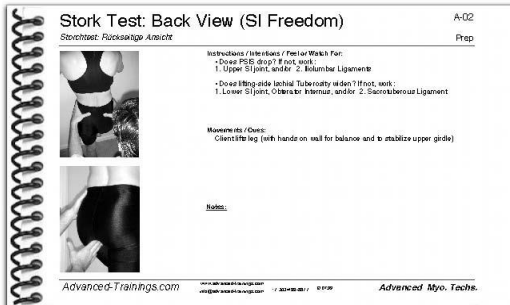




### A-02 Stork Test: Back View (SI Freedom)

Til: Okay. So, Lori and I are going to do the Stork Test to begin with. In using the Stork Test, we can tell which of the sacroiliac joint might be restricted. We're going to start by checking the posterior superior iliac spines with my thumbs. I'm going to have her lift her knee and watch to see what motion happens. Normal motion will be a dropping of the spine. If that side – upper side of the SI joint is restricted, there might be a holding still or even a raising of that side of the pelvis. So, the first part looks like this. Okay. So, go ahead and lift your right knee and there's a slight dropping of that posterior spine and let's see what happens with your left knee. And that drops too. So, they're both fairly clear. Now, here we are at the end of the day after having worked all this, so hopefully we have them both balanced. Go ahead and lift your right one again. Now, the right one drops a little less. Show them the left one and see what that looks like. So, the left one actually drops more. And the right one again. Right one less. So, we're going to say that probably the upper right SI is a little more restricted than the upper left SI. Now, to check the lower horn of the SI joint, we're going to feel ischial – medial side of the ischial tuberosity. If you don't mind, hand me that sacrum...

Male: Yeah.

Til: ...around here. The pelvis rather. Here we go. We'll use this one. Where we were previously feeling these, now I'm going to feel her tuberosity

### A-02 Test de la Cigüeña: Vista Posterior (Liberación S.I.)

Til: Muy bien. Entonces, para comenzar, Lori y yo vamos a hacer el Test de la Cigüeña. Usando el Test de la Cigüeña, podemos decir cuál de las articulaciones sacroilíacas puede estar restringida. Vamos a comenzar revisando las espinas ilíacas posterosuperiores con mis pulgares. Voy a tener su rodilla levantada y observar para ver qué movimiento sucede. El movimiento normal será el descenso de la columna vertebral. Si ese lado – el lado superior de la articulación SI está restringido, puede mantenerse quieta o, incluso, puede haber una elevación de ese lado de la pelvis. Así, la primera parte luce como esto. Muy bien. Entonces, continuemos y levanta tu rodilla derecha y allí hay un ligero descenso de esa espina posterior y vean qué sucede con su pierna izquierda. Y esa también cae. Así, ambas están bastante equitativas. Ahora, estamos aquí, en el final del día, habiendo trabajado todo esto, entonces, las tenemos, con suerte, a ambas balanceadas. Continuemos y levanten su derecha otra vez. Ahora la derecha desciende un poco. Muestrenles la izquierda y vean como luce. De esta manera, la izquierda, en realidad, desciende más. Y el derecho otra vez. Derecha uno menos. Entonces vamos a decir que, probablemente, la parte superior derecha de la SI está un poco más restringida que la parte superior izquierda de la SI. Ahora, vamos a revisar el asta inferior de la de la articulación SI, vamos a sentir el isquion – lado

**Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>and just feel the medial side and when she raises her knee, normal motion is a slight widening there as she raises. Okay. Is it okay if I feel your tuberosity there? So, here's the posterior part of the tuberosity. I come around just medial to it. So, I'm on the inside part and go ahead and bring your right knee up again. And here is a fairly clear widening on the side. So, although it's restricted on the upper part of the SI, it's widening in the lower part which means it's able to move. Let's check the other side. Okay. Come on up. And this one also widens. So, they're pretty clear. If she was restricted, you would feel a narrowing or a lack of widening as she brings the knee up. Okay. So, we're going to focus more of our work on this upper part of the SI when we get to the table and let's go ahead and go there.</p> | <p>medial de la tuberosidad isquiática. Si no les importa, denme ese sacro...</p> <p>Hombre: Sí.</p> <p>Til: ... por aquí. Preferentemente la pelvis. Aquí vamos. Usaremos éste. Sentíamos previamente eso, ahora voy a sentir su tuberosidad, el lado medial, y cuando ella eleve su rodilla, el movimiento normal es una ligera expansión allí donde ella sube. Muy bien. ¿Está bien si allí siento su tuberosidad? Entonces, aquí está la parte posterior de la tuberosidad. Voy alrededor, justo medial a ella. Así, estoy en la parte interna y continuo, vuelve a subir tu rodilla derecha. Y aquí hay una expansión claramente en el lado. Así, aunque está restringida la parte superior de la SI, está ensanchada en la parte inferior, lo que significa que está apta para moverse. Vamos a revisar el otro lado. Muy bien. Vamos arriba. Y esta también se ensancha. Entonces está bastante claro. Si estuviera restringida, sentirían un estrechamiento o una falta de expansión cuando trae la rodilla hacia arriba. Bien. Entonces, vamos a enfocarnos más en nuestro trabajo en la parte superior de la SI cuando consigamos una camilla y vamos a seguir adelante e ir allí.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>A-03 Leg Dangling</b></p> <p>Til: So, page A-02 is Leg Dangling.</p> <p>Male: Stork Test. A-03 is...</p> <p>Til: Oh, A-03.</p> <p>Male: ...Leg Dangling.</p> <p>Til: Leg Dangling. Thanks. Here, we're checking to see if her leg is released? Is she able to let the leg go when I move it? And I'm just taking it barely off the table and a little bit of side-to-side motion helps me feel both the whole body but particularly the hip. Is her hip released or where is it tight if it's not released. There's a lot to this. Just letting the leg go is a huge event for most people. We're just letting the leg dangle. Requires breathing, some release. Now, what we're doing besides gathering information on my side, is preparing her for the deeper work by just reminding her body to let her leg go.</p> | <p><b>A-03 Pierna colgando</b></p> <p>Til: Entonces, página A-02 es Pierna Colgando.</p> <p>Hombre: Test de la Cigüeña, A-03 es...</p> <p>Til: Oh, A-03.</p> <p>Hombre: ... Pierna Colgando.</p> <p>Til: Pierna Colgando. Gracias. Aquí estamos comprobando ¿su pierna está relajada? ¿Ella está preparada para dejar su pierna ir cuando la muevo? Y solo estoy tomándola apenas fuera de la camilla y un pequeño movimiento de lado a lado me ayuda a sentir tanto todo el cuerpo como, particularmente, la cadera. ¿Está su cadera relajada o donde está tensa no está liberada? Hay mucho para esto. Simplemente dejar la pierna ir es un gran evento para la mayoría de la gente. Solo estamos dejando la pierna caer. Requiere respirar, alguna relajación. Ahora, lo que estamos haciendo, además de la recopilación de información de mi lado, es preparándola para el trabajo más profundo con sólo recordar a su cuerpo para dejar ir su pierna.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



#### A-04 Push Broom "A"

Til: The next one, A...

Male: A-04, Push Broom.

Til: A-04 is Push Broom A. It's called the push broom because we hold it like this, one hand under the ankle, the other under the knee and then this grip – go ahead and turn your head to the side. We just bring her leg on up. Now, the most common thing that happens that makes it less than satisfying is stopping before you get far enough. If your tentative or not sure how far to go, you'll stop here and that's interesting but for most, everyone whether you're older, younger, flexible or not, it feels better to go even farther than 90 degrees. So, once I'm here, I'm going to use my leg to stabilize her knee on the table and then just lean into attachments of gluteus maximus all around the crest. Just breathing and waiting in each place all that release. How's the pressure, Lori?

Lori: Good.

Til: It's good. And then also on the sacrum. I'm sinking into them and if there's any movement, it's a slight vector towards myself where I'm nudging them off the bone towards me and waiting in each spot. I'm going to go through this rather quickly but in practice, I would take quite a bit of time in each of this spots just to allow them to release.

#### A-04 Escoba "A"

Til: La siguiente, A...

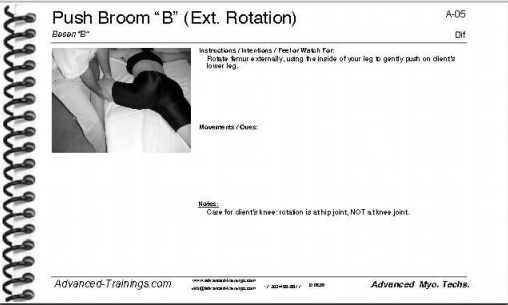
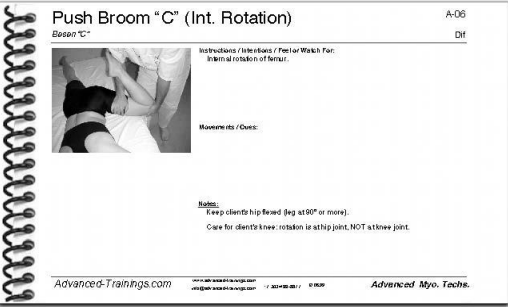
Hombre: A-04, Escoba.

Til: ... A-04 es Escoba. Es llamada escoba porque la sostenemos así, una mano arriba del tobillo, y la otra debajo de la rodilla y luego este agarre – continúa y vuelve tu cabeza hacia el costado. Estamos solamente llevando su pierna hacia arriba. Ahora, la cosa más común que sucede que hace que sea poco satisfactorio es parar antes de llegar demasiado lejos. Si están indecisos o no están seguros cuán lejos ir, se detendrán aquí y esto es interesante pero, para la mayoría, cualquier persona sea viejo, joven, flexible o no, se siente mejor ir aún más lejos de 90 grados. Entonces, una vez que estoy aquí, voy a usar mi pierna para estabilizar su rodilla en la camilla y luego solo me apoyo en las inserciones del glúteo mayor todo alrededor de la cresta. Solo respiren y esperen en cada lugar esa liberación. ¿Lori, cómo está la presión?

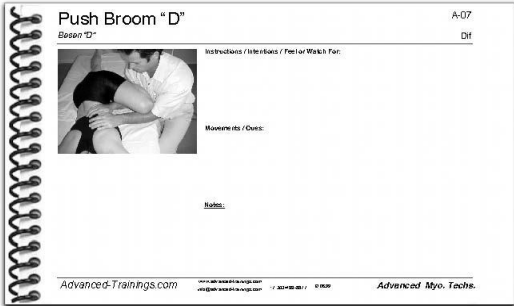
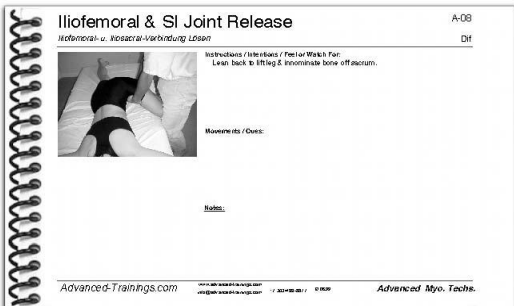
Lori: Bien.

Til: Está bien. Y luego también sobre el sacro. Me estoy hundiendo en ellos y si allí hay algún movimiento, hay un ligero vector hacia mí donde estoy empujando fuera del hueso hacia mí y esperando en cada punto. Voy a pasar por esto con bastante rapidez, pero en la práctica, me gustaría tener un poco de tiempo en cada uno de

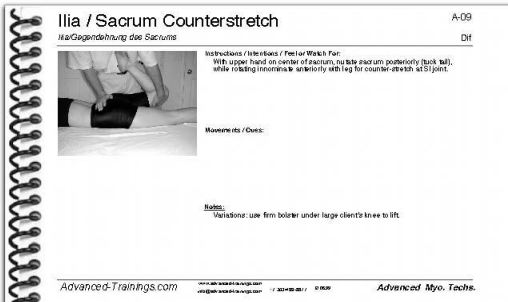
# Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>A-05 Push Broom "B" (Ext. Rotation)</b></p> <p>Til: The next one, Push Broom B. I'm going to swing her leg off the table, so essentially taking her femur into an external rotation. Now, I'm using this leg on her foot to take her farther into an external rotation. How are we doing there, Lori?</p> <p>Lori: Good.</p> <p>Til: Now, if someone has knee history, a history of knee ligament injuries or strain, you want to be really careful with the knee because there is some twist going through the lower leg into the femur to get that rotation. I'm also pulling the femur into that internal rotation here and just letting her breathe and release into that.</p> | <p>estos puntos sólo para permitir que se liberen.</p> <p><b>A-05 Escoba "B" (Rotación Ext.)</b></p> <p>Til: La próxima, Escoba B. Voy a girar su pierna fuera de la camilla, esencialmente colocando su fémur en rotación externa. Ahora, uso esta pierna sobre su pie para llevarla más allá, en rotación externa. ¿Lori, cómo estamos allí?</p> <p>Lori: Bien.</p> <p>Til: Ahora, si alguien tuvo una historia con la rodilla, una historia con lesiones en los ligamentos de rodilla o esfuerzos, querrán ser realmente cuidadosos con la rodilla porque hay algo distorsionado pasando por esa pierna en el fémur para conseguir esa rotación. También estoy tirando el fémur aquí en esa rotación interna y simplemente dejarla respirar y liberar eso.</p> |
|  | <p><b>A-06 Push Broom "C" (Int. Rotation)</b></p> <p>Til: The next one, Push Broom C. We take her into internal rotation. So, I've come under her lower leg, bracing on the upper leg, supporting the knee and taking her femur into an internal rotation still with the knee high. Often by this time, the leg in some people has worked down to less than a 90-degree angle but I'm keeping her leg quite high here to keep the stretch. So, Lori is just breathing and relaxing, letting go. I'm feeling for that release and following it. Yeah. On what page number are we on for this one, George?</p>                                                                             | <p><b>A-06 Escoba "C" (Rotación Int.)</b></p> <p>Til: La próxima, Escoba C. La tomamos en rotación interna. Así, he pasado por debajo de su pierna, apoyando sobre el muslo, sosteniendo la rodilla y llevando el fémur a rotación interna manteniendo la rodilla arriba. Con frecuencia, en este momento, en algunas personas la pierna ha trabajado por debajo de un ángulo de 90 grados pero voy a mantener su pierna bastante alta para mantener el estiramiento. Así, Lori está solo respirando y relajándose, dejándose llevar. Estoy sintiendo esa liberación y siguiéndola. Sí. ¿George, en qué página estamos para esto?</p>                                                                                                                             |

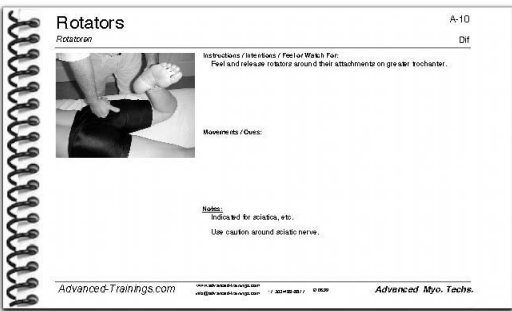
# Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

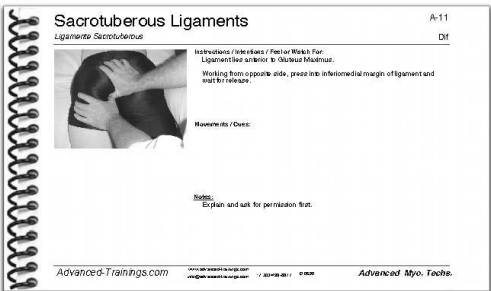
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <p>George: A-06.</p> <p>Til: This is page A-06, Push Broom C. D – we're doing all these up with the leg up in the same position.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>George: A-06</p> <p>Til: Esta es la página A-06, Escoba C.D – estamos haciendo todo eso arriba con la pierna arriba en la misma posición.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <p><b>A-07 Push Broom "D"</b></p> <p>Til: D, I come under her lower and upper leg, get a hold of her ribcage – it helps sometimes to kneel a bit down – I'm going to roll the ribcage toward me and then lift the leg slightly to get a counter-twist. And I'm thinking lumbar largely here. It's also affecting sacroiliac joint, the front of the pelvis, lots of things but primarily I'm thinking of rotation between the segment of her pelvis and the segment of her ribcage. Now, if someone is a lot bigger than I am, I can bridge that by using two arms here where I stand up like this. But I should be comfortable. I shouldn't be straining too much.</p> | <p><b>A-07 Escoba "D"</b></p> <p>Til: D, voy debajo de su pierna, tomo su caja torácica – a veces ayuda a arrodillarse un poco más abajo – Voy a rodar la caja torácica hacia mí y luego elevar la pierna suavemente para obtener un contra-giro. Y Aquí estoy considerando principalmente las lumbares. También afecta a la articulación sacroilíaca, la parte frontal de la pelvis, muchas cosas pero primariamente estoy considerando la rotación entre el segmento de su pelvis y el segmento de su caja torácica. Ahora, si la persona es más grande que yo, puedo puentear eso usando los dos brazo aquí donde me paro como esto. Pero debería estar cómodo. No debería estar estirándome demasiado.</p> |
|  | <p><b>A-08 Iliofemoral &amp; SI Joint Release</b></p> <p>Til: The next one, it's essentially Push Broom E. In the book, it's described as the Iliofemoral and SI Joint Release, page A-08. Leg is still up in this baby crawling position. I come under the femur and use it as a handle to lift the acetabular joint open. Once I feel some release there, I can use to lift the hip bone off of the sacrum. So, I'm just leaning back. I have my hands laced under her leg and I just lean back to lift the femur first and then the hip off of the</p>                                                                                                               | <p><b>A-08 Liberación Iliofemoral y articulación SI</b></p> <p>Til: La próxima, esencialmente es Escoba E. En el libro, está descripta como Liberación Iliofemoral y articulación SI, página A-08. La pierna está todavía en alto en esta posición de gateo de bebé. Voy por debajo del fémur y lo uso como un asa para elevar la articulación acetabular (<b>coxofemoral</b>) abierta. Una vez que siento allí alguna liberación, puedo usar para levantar el hueso de la cadera fuera del sacro. Así, solo estoy</p>                                                                                                                                                                                         |

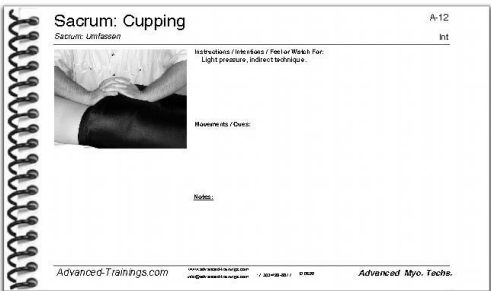
# Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

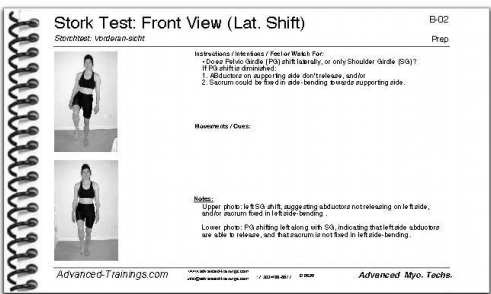
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>sacrum. Lifting hip off of the sacrum. So, I'm not using my back to do this as much as I am just rocking back to lift the hip. Yeah. Okay.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>reclinado hacia atrás. Tengo mis manos enlazadas debajo de su pierna y simplemente me reclino hacia atrás para levantar primero el fémur y luego la cadera fuera del sacro. Levantando la cadera fuera del sacro. Entonces, no estoy usando mi espalda para hacer esto aunque me estoy balanceando hacia atrás para levantar la cadera. Sí. Bien.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  <p>The screenshot shows a video player interface. The title is 'Ilio / Sacrum Counterstretch'. Below the title is a small image of a person performing a stretch. The video player has a progress bar and a volume icon. The text 'Advanced-Trainings.com' is visible at the bottom left, and 'Advanced Myo. Techn.' is visible at the bottom right.</p> | <p><b>A-09 Ilio/Sacrum Counterstretch</b></p> <p>Til: The next one, Sacrum/Ilia Counterstretch. Number 9, is that?</p> <p>Male: Yeah.</p> <p>Til: Bring the leg back by the way. You really want to bring it back into a neutral rotation. If you just pull it back here, it's left in a bit of external rotation which feels awkward. So, really tucking the kneecap under into a neutral position feels better. So, this one, I'm going to move the sacrum into an anterior tilt or anterior nutation and I'm going to use the leg to move the ilia into a – sorry, this is moving into a posterior tilt or posterior nutation and using the leg to roll this into an anterior rotation here. Thanks, Jeremy. So, here comes the bone. I'm pushing the sacrum that way. I'm using the leg to roll the ilia this way or this way towards the other side. Okay. So, first the sacrum and then the ilia. This opens up the SI joint, especially the lower pole of the SI joint. It's great for sacroiliac pain and great first aid <i>fun at parties</i>. If someone's hurting, just lay them down and help them out. Now, it's easy this way if someone's smaller than</p> | <p><b>A-09 Contraestiramiento Ilio/Sacro</b></p> <p>Til: La próxima, Contraestiramiento Sacro/Ilio. Ese es el número 9?</p> <p>Hombre: Sí.</p> <p>Til: Llevar la pierna hacia atrás por el mismo camino. Realmente querrán traerla de vuelta en una posición de rotación neutral. Si simplemente lo empujan de vuelta aquí, queda en un poco de rotación externa, que se siente incómodo. Así, se siente mejor realmente metiendo la rótula en una posición neutral. Entonces, este, voy a mover el sacro en una inclinación anterior o nutación anterior y voy a usar la pierna para mover el ilíaco dentro de – perdón, esto es moverlo hacia una inclinación posterior o nutación posterior y usando la pierna para rodar esto aquí, hacia una rotación anterior. Gracias Jeremy. Así, aquí viene el hueso. Estoy empujando el sacro de esta manera. Estoy usando la pierna para rodar el ilíaco de esta manera o de esta manera hacia el otro lado. Eso abre la articulación SI, especialmente el polo inferior de la articulación SI. Es estupendo para el dolor sacroilíaco y genial</p> |

## Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>you. If they're bigger than you, you can use your leg, say, and get both hands on that or even your gentle forearm right in the center of the sacrum to rotate it posteriorly. Is that okay, Lori?</p> <p>Lori: Uh-huh.</p> <p>Til: You can also use a stack of towels or sheets but here, we have a round bolster. It might be a little bit squishy but you can get something under the knee on a really large person. Yeah. That's not high enough but you get the idea of lifting that ilia and then just using this pressure to rotate – to counter-rotate that sacrum and wait for the release. We do that both sides.</p> | <p>primeros auxilios de diversión para las fiestas. Si alguien se lastima, solo acuéstenlo y ayúdenlo a salir. Ahora, es fácil de esta manera si alguien es más pequeño que tú. Si es más grande que tú, puedes usar tu pierna, decir, y llevar ambas manos sobre eso o, incluso, gentilmente sus brazos justo en el centro del sacro para rotarlo posteriormente. ¿Lori, está bien?</p> <p>Lori: Uh-huh.</p> <p>Til: También pueden usar una pila de toallas o sábanas pero aquí tenemos alrededor una almohada. Puede ser que sea un poco blanda pero pueden colocar algo debajo de la rodilla en una persona realmente larga. Sí. Eso no está lo suficientemente alto pero tienen la idea de levantar el ilíaco y, luego, simplemente usar esta presión para rotar – para contra-rotar ese sacro y esperar a que se libere. Hacemos eso en ambos lados.</p> |
|  | <p><b>A-10 Rotators</b></p> <p>Til: Rotators. Here – I'll show it first on her and then I'll show it on the skeleton. Here, I'm pressing the rotator attachments all around the head of the femur, all around the trochanter. I'm rotating the femur to move that trochanter against the attachments and getting the release from the inside. Getting the skeleton ready over here. This is a soft fist. So, my wrist is aligned. My knuckles are feeling into those attachments rather than trying to work the bellies of the rotators. It's really up against the trochanter that the work is happening.</p>                     | <p><b>A-10 Rotadores</b></p> <p>Til: Rodadores. Aquí – Les mostraré primero en ella y, luego, se los mostraré en el esqueleto. Aquí estoy presionando las inserciones de los rotadores todo alrededor de la cabeza del fémur, alrededor del trocánter. Estoy rotando el fémur para mover el trocánter contra las inserciones y conseguir la liberación desde el interior. Tengan el esqueleto listo aquí. Esto es un puño suave. Así, mi muñeca está alineada. Mis nudillos están sintiendo dentro de las inserciones en lugar de tratar de trabajar los vientres de los rotadores.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>So, on the skeleton, I have kind of serious knee issue here like a backwards – a backwards lower leg. Let's try the other side. You're just doing that to try to throw me. I'm pressing around the trochanter and then using the femur to press up against those attachments and release them from the inside. Okay. Once again on Lori, it looks like this. Yeah. All around those rotators, trochanters.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Es realmente arriba en contra del trocánter donde está ocurriendo el trabajo. Entonces, en el esqueleto, tengo algo así como serios problemas de rodilla aquí como atrás – detrás de la pierna. Probemos el otro lado. Están haciendo esto solo para tratar de tirarme. Estoy presionando alrededor del trocánter y luego usando el fémur para presionar contra esas inserciones (o adherencias) y liberarlas desde el interior. Muy bien. Una vez más, Lori, se parece a esto. Sí. Todo alrededor de esos rotadores, trocánteres.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  <p>The screenshot shows a document titled "Sacrotuberous Ligaments" with a diagram of a person's back and pelvis. The diagram illustrates the location of the sacrotuberous ligament, which runs from the sacrum to the ischial tuberosity. The document includes instructions for a manual therapy technique, a list of muscles involved, and a note about the technique's purpose.</p> | <p><b>A-11 Sacrotuberous Ligaments</b></p> <p>Til: Sacrotuberous ligament. I'll show from this side. I'm going to work it across – thank you – work it across the body so that the angle is perpendicular to the angle of the – to the ligament. So, the sacrotuberous ligament goes from the ischial tuberosity to the sacrum and I'm – where my finger is? My thumbs are going to push into the ligament perpendicular to its span and wait for a release. We can find it by orienting off the coccyx and the ischial tuberosity. So, coccyx, ischial tuberosity, it spans right across there. Just under or anterior to the glute is the sacrotuberous ligament. It feels tough and bony. It's like a bone. So, my thumbs are just leaning into that ligament letting it release. It's a big, tough, hard ligament that stabilizes the lower end of the sacrum there. So, this would be indicated if you – if your Stork Test showed a lower pole restriction. Another name for this is The Peacock because after you've done it, it feels like you can spread your tail and get the big fan up behind you. This is one that I generally explain of</p> | <p><b>A-11 Ligamentos sacrotuberosos.</b></p> <p>Til: Ligamentos sacrotuberosos. Se los mostraré desde este lado. Voy a trabajar a través – gracias – trabajar a través del cuerpo así ese ángulo es perpendicular al ángulo de – a el ligamento. Entonces, los ligamentos sacrotuberosos van desde el la tuberosidad isquiática hacia el sacro y yo estoy - ¿dónde está mi dedo? Mis pulgares van a empujar dentro del ligamento perpendicular a su amplitud y esperar por la liberación. Podemos encontrarlos orientándonos fuera del coxis y la tuberosidad isquiática. Entonces, el coxis, la tuberosidad isquiática, se extienden justo a través de aquí. Justo debajo o anterior al glúteo está el ligamento sacrotuberoso. Se siente duro y huesudo. Es como un hueso. Así, mis pulgares están apoyándose sobre el ligamento y dejando que se libere. Es un ligamento grande, fuerte y duro que estabiliza allí la terminación inferior del sacro. Entonces, podría estar indicado si ustedes – si su Test de la Cigüeña muestra una restricción del polo inferior. Otro nombre de eso</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>course and ask permission for in particular because it's so close to the coccyx and tubes and all that. This is a position that you can also work coccyx. If there is a coccyx injury, you're right in position to work all along the sides of the coccyx where the sacrotuberous ligament laces into the sacrum. It's close to coccyx there as well and you can often feel how coccyx gets deviated to one side or the other and tight and tender places along the lateral side of the coccyx.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>es El Pavo Real porque después de que lo hayan hecho se siente como puede extender su cola y lograr un gran fan detrás de ustedes. Este es uno que generalmente explico, por supuesto, y pido particularmente permiso porque es muy cerca del coxis y los tubos y todo eso. Esta es una posición en la que pueden también trabajar el coxis. Si hay allí una lesión del coxis, están en la posición correcta para trabajar todo a lo largo de los lados del coxis donde los ligamentos sacrotuberosos se enlazan dentro del sacro.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  <p>The screenshot shows a document titled "Sacrum: Cupping" with a sub-header "Sacrum: Unifascio". It includes a section for "Instructions / Interventions / Feel or Watch For:" with the text "Light pressure, indirect technique." Below this is a photo of a person's back with a cupping technique illustrated on the sacrum. The document also includes a section for "Remarks / Notes:" and a footer with "Advanced-Trainings.com" and "Advanced Myo. Techn."</p> | <p><b>A-12 Sacrum: Cupping</b></p> <p>Til: The next one – so, I would have done those techniques on both sides of the body. I would have done left and right side before I do this final move which brings the two sides together. And the Sacral Cupping, the picture shows an illustration like this which is also possible. I do it more like this, the longer I do it and it's the idea of just using a very light touch that allows me to feel the shape of the sacrum itself and the sacrum is thought to change shape in rhythm with the craniosacral pace so that it flattens and goes more concave in a rhythmic cycle. And I just feel for that and follow it as a way to let the sacrum adjust and accommodate to the deep work we've done on either side of it. So, here's the shape change that I'm feeling for and it's usually about this kind of speed. My touch is light enough that I'm not going to get in the way of that at all but I'm definitely sounding, feeling down the bone, sounding for bone and following its shape. It's a typically slower rate than the respiratory rhythm. If you feel cranial pulses, you can follow</p> | <p><b>A-12 Sacro: Ahuecando</b></p> <p>Til: La próxima – entonces, He preferido efectuar esas técnicas en ambos lados del cuerpo. He preferido hacer el lado izquierdo y derecho antes de hacer este movimiento final que lleva a juntar a los dos lados. Y la copa sacra, la imagen muestra una ilustración como esto, que también es posible. Lo hago más como esto, lo hago más tiempo y esa es la idea, simplemente usar un toque muy ligero que me permite sentir la forma del sacro mismo y el sacro tiene la intención de cambiar su forma en el ritmo con el paso craneosacral, así eso se aplanan y se vuelve más cóncavo en un ritmo cíclico. Y yo solo siento eso y lo sigo de manera que dejo al sacro ajustarse y acomodarse al trabajo profundo que hemos hecho en cada lado del mismo. Entonces, aquí está la forma cambiada que estoy sintiendo y es, por lo general, aproximadamente a estavelocidad. Mi toque es lo suficientemente ligero de manera que no voy a llegar de esa manera en absoluto pero estoy sondeando,</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>that. Otherwise, just see what you do feel. Just follow whatever movements or shape your hands pick up. Light enough touch not to get in the way and this just helps calm, settle, balance the body after the deep structural work. Okay.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>sintiendo el hueso debajo, sondeando el hueso y siguiendo su forma. Es a una velocidad típicamente más lenta que el ritmo respiratorio. Si siente el pulso cranial, pueden seguir ese. De cualquier manera, solo vean que sienten. Solo sigan cualquier movimiento o forma que detecten sus manos. Toque lo suficientemente ligero para no interponerte en el camino y solo ayudar a la calma, asentarte, balancear el cuerpo luego de un profundo trabajo estructural. Bien.</p>                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>B-02 Stork Test: Front View (Lat. Shift)</b></p> <p>Til: You know, it's page B-02 and you tell us what we're going to do. We're going to do it and you tell us what the difference is. Ready? In which leg are we going to do?</p> <p>Larry: Left.</p> <p>Til: We're going to lift the left?</p> <p>Larry: Yeah.</p> <p>Til: Okay.</p> <p>Larry: Lift left.</p> <p>Til: Ready. One, two, three. And come on down. And one, two, three. And down. And the same. One, two, three. And down. Okay. And now, we're going to do – we're going to lift the same leg but we're going to shift patterns. Okay. I'm going to take his pattern. He's going to take my pattern. Ready. On three. One, two, three. And three. One,</p> | <p><b>B-02 Prueba de la Cigüeña: Vista Frontal (Cambio Lat.)</b></p> <p>Til: Ya saben, es la página B-02 y tú dinos qué vamos a hacer. Vamos a hacerlo y tú dinos cuál es la diferencia. ¿Listo? ¿En cuál pierna lo vamos a hacer?</p> <p>Larry: Izquierda.</p> <p>Til: ¿Vamos a levantar la izquierda?</p> <p>Larry: Sí.</p> <p>Til: Bien.</p> <p>Larry: Levanta la izquierda.</p> <p>Til: Listo. Uno, dos, tres. Y ven hacia abajo. Y uno, dos, tres. Y abajo. Y lo mismo. Uno, dos, tres. Y abajo. Bien. Y ahora, vamos a hacer – vamos a levantar la misma pierna pero vamos a cambiar los patrones. Bien. Voy a tomar su patrón. Él va a tomar mi patrón. Listos. En tres. Uno, dos, tres. Y</p> |

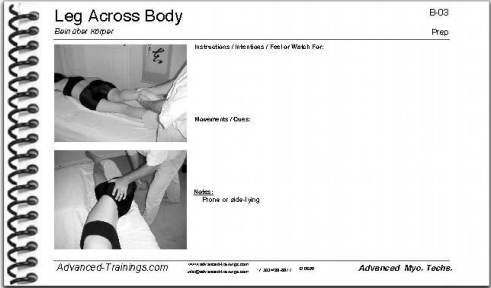
**Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)**

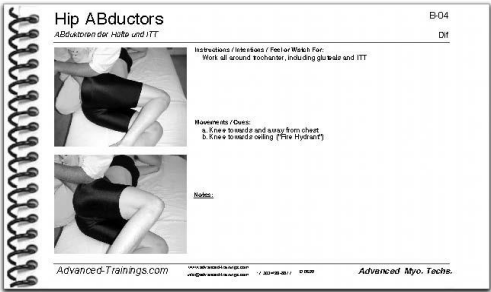
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>two, three. And down. Okay. What are we doing?</p> <p>Male: The shift...</p> <p>Til: The shift is different.</p> <p>Female: Lateral...</p> <p>Til: Now, let me show you – let me show this one. What's shifting here?</p> <p>Male: The pelvis.</p> <p>Til: The pelvis. When you stand in one leg, you have to shift your weight somehow. Yeah. And something's going to move over that standing leg and in this case, it's the pelvis. Let's see Larry's version of the pelvis. Okay. And now, come back. And do the other one. Do the other option. One, two, three. What's shifting there?</p> <p>Students: Shoulders.</p> <p>Til: Shoulder girdle. Upper body. Some people will tend to counter-balance with one of those two centers of gravity, either at lower center of gravity or upper center of gravity – chest, shoulders.</p> <p>Female: Some people walk and they keep their feet out, is that the same thing when they walk?</p> <p>Til: People walking when they keep their feet out. I don't know if there's relationship. Yeah.</p> | <p>tres. Uno, dos, tres. Y abajo. Bien. ¿Qué estamos haciendo?</p> <p>Hombre: El movimiento...</p> <p>Til: El movimiento es diferente.</p> <p>Mujer: Lateral...</p> <p>Til: Ahora, déjenme mostrarles – déjenme mostrar esto. ¿Qué se está moviendo aquí?</p> <p>Hombre: La pelvis.</p> <p>Til: La pelvis. Cuando se paran en una pierna, tienen que cambiar su peso de alguna manera. Sí. Y algo se va a mover por esa pierna de pie y, en este caso, es la pelvis. Veamos la versión de la pelvis de Larry. Bien. Y ahora, vuelve. Y haz la otra. Haz la otra opción. Uno, dos, tres. ¿Qué movimiento hay allí?</p> <p>Estudiantes: Hombros.</p> <p>Til: La cintura escapular. La parte superior del cuerpo. Algunas personas tenderán a contra-balancearse con uno de esos dos centros de gravedad, ya sea en el centro de gravedad inferior o en el centro de gravedad superior – torso, hombros.</p> <p>Mujer: Algunas personas caminan y mantienen sus pies afuera, ¿eso es lo mismo cuando caminan?</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

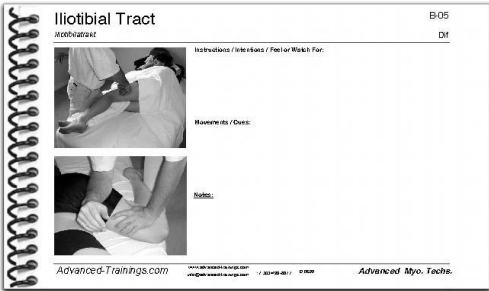
**Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)**

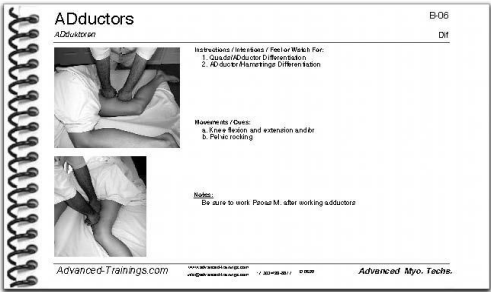
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Female: You know like when they walk like this.</p> <p>Til: That's a different pattern.</p> <p>Female: Okay.</p> <p>Til: That's different. That's...</p> <p>Male: <i>They tend</i> to be hip hiking.</p> <p>Til: Yes. That could be. So, there are different things that could be involved there for sure. Some could be hip rotation, hip hike kinds of things but for sure, there's – when I shift hips, something has to lengthen. What is it? Tell me what has to lengthen...</p> <p>Male: Glute medius.</p> <p>Til: ...when I shift hips. Glute medius.</p> <p>Male: TFL.</p> <p>Til: TFL. All the abductors. Everything along this side has to be able to open up. Yeah. If this is tight, one of the things that could happen is I could shift with my upper body instead of the lower body. Everybody follow that? If I'm going to shift my hips, I have to be able to lengthen along the side is an easy way to say it. Why is this relevant? Why does this matter? When in life do we do this?</p> <p>Male: Every step.</p> | <p>Til: La gente camina cuando deja sus pies hacia afuera. No sé si allí hay alguna relación. Sí.</p> <p>Mujer: Tú sabes, como cuando caminan de esta manera.</p> <p>Til: Ese es un patrón diferente.</p> <p>Mujer: Bien.</p> <p>Til: Eso es diferente. Eso...</p> <p>Hombre: <i>Ellos tienden a</i> estar excursionando la cadera.</p> <p>Til: Sí. Eso puede ser. Por lo tanto, seguramente, hay diferentes cosas que pueden estar envueltas allí. Una puede ser la rotación de la cadera, la cadera como que camina pero, seguramente, allí hay – cuando muevo las caderas, algo se alarga. ¿Qué es? Díganme que se alarga...</p> <p>Hombre: Glúteo medio.</p> <p>Til: ...cuando muevo las caderas. Glúteo medio.</p> <p>Hombre: TFL.</p> <p>Til: TFL. Todos los abductores. Todo lo que se estira de este lado tiene que ser capaz de abrirse. Sí. Si esto está tenso, una de las cosas que puede pasar es que puedo mover con la parte superior de mi cuerpo a expensas de la parte inferior del</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

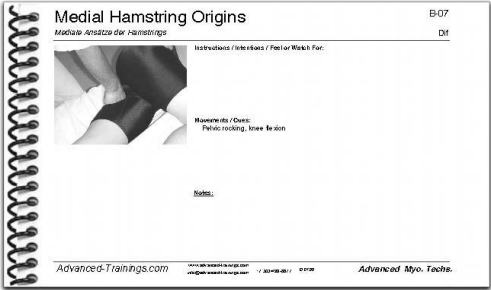
# Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

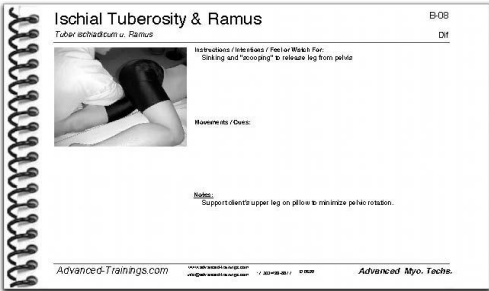
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Til: Every step, basically. This is what happens in walking and there are gender differences, you know, stereotypically in walking. Yeah.</p> <p>Female: Yeah.</p> <p>Til: Where you get the no length in the adductors – yeah, John Wayne – or a lot of release in the adductors in the other way. Yeah. So, we're looking to make sure that people can lengthen here. That's going to free up a lot of people's gait patterns, a lot of their balance issues because it's less stable if you can't adapt hips over the standing leg as well. So, for athletics, for performance thing or just plain old walking, being able to get your hips over your legs is crucial and that's what this next sequence is going to be about. Okay.</p> <p>Larry: Thank you.</p> | <p>cuerpo. ¿Todos siguen eso? Si voy a mover mis caderas, tengo que poder estirar a lo largo del lado, es una manera fácil de decirlo. ¿Por qué esto es relevante? ¿Por qué importa? ¿Cuando, en la vida, hacemos esto?</p> <p>Hombre: En cada paso.</p> <p>Til: En cada paso, básicamente. Esto es lo que pasa en la marcha y hay diferencias de género, ya saben, estereotípicamente en la marcha. Sí.</p> <p>Mujer: Sí.</p> <p>Til: Donde no hay estiramiento en los aductores – sí, John Wayne – o mucho estiramiento en los aductores en la otra manera. Sí. Entonces, estamos mirando, para asegurarnos, esas personas que pueden estirar aquí.</p> |
|  <p>The image is a thumbnail of a booklet titled 'Leg Across Body' by B-03. It shows a person lying on their side with one leg bent and the foot placed near the knee of the other leg. The booklet includes instructions and a diagram of the movement.</p> | <p><b>B-03 Leg Across Body</b></p> <p>Larry: If you want to look in your booklets at page B-03, you will see the first one is Leg Across Body Technique. It's nice to have their feet off the table a little bit and every time you touch someone, you want to start slow to stay within their range of motion but every time you touch them, you want to be analyzing what's moving and what's not. So, she opens up fairly nice but I can still feel where some of the different restrictions are that I want to take a look at later on during the sequence. Okay. So, once again, it helps to have a foot at the ankle, foot at the knee, swing it around and stretch it out. Use</p>                                                                               | <p><b>B-03 La Pierna que cruza el Cuerpo</b></p> <p>Larry: Si quieren ver en sus cuadernillos en la página B-03, verán que la primera es la Técnica de la Pierna que cruza el Cuerpo. Es agradable tener sus pies un poco fuera de la camilla y cada vez que manipulen a alguien querrán comenzar despacio para mantener su rango de movimiento pero, cada vez que los manipulen, quieren estar analizando que se mueve y que no. Entonces, ella se abre bastante bien pero todavía puedo sentir donde están algunas de las restricciones que quiero darle un vistazo luego durante la secuencia. Muy bien. Así, una vez más, ayuda a</p>                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                            | your own body to pull and feel into the hip. Okay.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | tener el pie en el tobillo, el pie en la rodilla, balanceando en círculos y estirando hacia afuera. Usen su propio cuerpo para empujar y sentir dentro de la cadera. Muy bien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  <p>Thumbnail image of a document titled "Hip Abductors" showing a person in a side-lying position with knees bent. The document includes instructions and a diagram.</p> | <p><b>B-04 Hip Abductors</b></p> <p>Larry: All right, we're going to go side-lying and you can lie on this side. We're at B-04 and this is Hip Abductors. One of the things in the side-lying position, you want to make sure the knees are bent. The hips and shoulders are square and the head is in line with the spine. What this does is this helps create a stability for you that when you put pressure into the table, they won't roll forward, won't roll back. Okay. When you're looking at the hip abductors here, you want to look almost at the head of the trochanter here and see how the muscles span out into different directions. Now, you're going to work all of these. You're going to work the TFL in the front, glute minimus, medius, and maximus all the way around. A good way to do this is to put your knee behind them and this helps support their body and it gives them a reference point as to where to go. When you start in here, lay your arm in their first and just feel for where the different tensions might be. Allow your arm to sink in there just little by little. Some of these areas are very tight. So, as you go through here, allow them to work with you. Don't force it. At that point, you can position your body to go all the way around the trochanter. So, I feel the trochanter right here and I'm just working my way around the trochanter. They'll also see there are movement cues where they can actually bring their knee towards their</p> | <p><b>B-04 Abductores de la Cadera</b></p> <p>Larry: Muy bien, vamos a ir a decúbito lateral y ustedes pueden acostarse de este lado. Estamos en la B-04 y esto es los Abductores de la Cadera. Una de las cosas en decúbito lateral, querrán estar seguros de que las piernas están dobladas. La cadera y los hombros están en ángulo recto y la cabeza está en línea con la columna vertebral. Lo que esto hace es ayudar a crear estabilidad para ustedes que cuando hacen presión sobre la camilla, ellos no van a rodar hacia adelante ni hacia atrás. Bien. Cuando están aquí mirando los aductores de la cadera, quieren mirar casi hasta la cabeza del trocánter aquí y ver cómo los músculos se expanden en diferentes direcciones. Ahora, van a trabajar todo eso. Van a trabajar el TFL en el frente, glúteo menor, medio y mayor, todo alrededor. Una buena manera de hacer esto es colocar la rodilla detrás de ellos y esto brinda soporte a su cuerpo y les da un punto de referencia en cuanto a donde ir. Cuando inicias aquí, pon tu brazo en su primer y simplemente siente donde podrían estar las diferentes tensiones. Solo deja que tu brazo se hunda allí poco a poco. Algunas de esas áreas están muy tensas. Entonces, a medida que avanzas por aquí, permíteles que trabajen contigo. No lo fuerces. En este punto, puedes posicionar tu cuerpo para ir todo el camino alrededor del trocánter. Verán</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>chest or they can raise their knee towards the ceiling one or the other. So, when you're in here, I will have them go ahead and first bring your knee towards your chest and back down. Excellent. Then bring your knee towards the ceiling and back down. And what these do is they start to activate the muscle and they help soften it up while you're in there. Okay.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>también que hay señales de movimiento cuando ellos puedan realmente llevar su rodilla hacia el pecho o puedan subir su rodilla hacia el techo, una o la otra. Así, cuando está aquí, tendré que continuar y, primero, llevar su rodilla hacia el pecho y bajar. Excelente. Luego, llevar su rodilla hacia el techo y bajar. Y lo que esto hace es comenzar a activar el músculo y ayudar a suavizarlo mientras ustedes están allí. Muy bien.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  <p>The screenshot shows a presentation slide titled 'Iliotibial Tract' with the sub-header 'B-05 Iliotibial Tract'. It contains two small photographs: the top one shows a person's leg being worked on from the side, and the bottom one shows a person's leg being worked on from the front. The slide also includes the text 'Advanced-Trainings.com' and 'Advanced Myo. Techn.'.</p> | <p><b>B-05 Iliotibial Tract</b></p> <p>Larry: We are working on section B-05, Iliotibial Tract. Here, you want to start to soften up this whole tract section. You can do this a couple of different ways. You can work with a soft fist going down the tract. Now, these tracts are very solid. So, a lot of times, wait for them to release when you're in here. You can use your soft fist. A lot of times for better body position, you can actually use a forearm going down working in this way. Okay. Another option on this – go ahead and go prone, please. You can work in a chicken leg method. Once again, grab the angle, grab the knee, bring it up and you've got the tract here once again. Once again, you can work soft fist or you can work forearm sliding down. One of the things to caution on here is to make sure you're moving with the leg down off the table and not pressing the leg into the corner of the table because that can be real uncomfortable. So, make sure your working the tract itself. So, sliding on down. A lot of times if people do have knee problems, the last four or five or six inches, sometimes is very uncomfortable for them, so you can – at that point, you can actually work up the</p> | <p><b>B-05 Tracto Iliotibial</b></p> <p>Larry: Estamos trabajando en la sección B-05, Tracto iliotibial. Aquí, quieren comenzar a suavizar toda esta sección del tracto. Pueden hacer esto de varias maneras diferentes. Pueden trabajar con un puño suave yendo hacia abajo del tracto. Ahroa, este tracto es muy sólido. Entonces, muchas veces, esperen que se libere cuando están aquí. Pueden usar su puño suave. Muchas veces, para una mejor posición del cuerpo, pueden usar, en realidad, el antebrazo bajando, trabajando de esta manera. Muy bien. Otra opción sobre esto – continúen y, por favor, vayan a prono. Pueden trabajar en el método de la pierna de pollo. Una vez más, sujetar el ángulo, sujetar la rodilla, llevarla hacia arriba y tienen aquí el tracto una vez más. Otra vez pueden trabajar con el puño suave o pueden trabajar con el antebrazo deslizándolo hacia abajo. Una de las cosas para tener cuidado aquí es estar seguros de que se están moviendo con la pierna hacia abajo fuera de la camilla y no presionando la pierna sobre la esquina de la camilla porque eso puede ser realmente incómodo. Entonces,</p> |

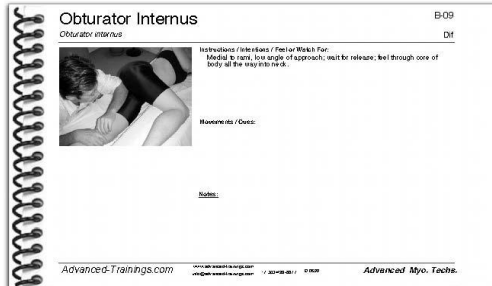
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | tract if you need to to work away from the knee if they have knee pressure going on into there. Okay.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | asegúrense que están trabajando el tracto en sí mismo. Así, deslícese hacia abajo. Muchas veces, si las personas tienen problemas en las rodillas, los últimos cuatro o cinco o seis milímetros, a veces es muy incómodo para ellos, entonces pueden – en ese punto, pueden, en realidad, trabajar hacia arriba del tracto si lo necesitan para trabajar lejos de la rodilla si ellos tienen presión en la rodilla yendo hacia allí. bien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  <p>The screenshot shows a presentation slide titled 'ADductors' with a sub-header 'ADductors'. It includes two photographs of a person's legs in a prone position. The text on the slide includes: 'Instructions / Referencia / Refer to Watch For:', '1. Quad/Hamstring Differentiation', '2. Adductor/Hamstring Differentiation', 'Hamstring / Quad:', 'a. Knee flexion and extension and/or', 'b. Pelvic rocking', and 'Notes: Be sure to work Proximal after working adductors'. The footer mentions 'Advanced-Trainings.com' and 'Advanced Myo. Techn.'.</p> | <p><b>B-06 Adductors</b></p> <p>Larry: We're going to the adductors. I'm going to have you lie on this side. Top knee forward. Okay. As we looked in our anatomy, we're going to separate the adductors from the quadriceps and the hamstrings. One of the things I want to look for here first is the septa that divides these muscles. On some people, it's very hard to feel because the muscles from the adductors to the hamstrings are just glued together. So, try and find out where there's a little valley in there. At that point, use your first set of knuckles. Rest them in the valley and slowly allow them to sink into the valley. Now, my pressure is into the valley and into the hamstring, pulling the hamstrings away from the adductors. At this point, you can have a slight knee forward position, so she can bend her knee forward and that helps pull the muscles away from where I'm hanging on. You can work all the way up in this aspect. Okay. And knee flexion. Again and relax. To do the adductors and quadriceps, I'm going work from the opposite side of the table. So, my pressure is always into this way. I'll look for the same valley on this side. I kind of roll my fist into</p> | <p><b>B-06 Aductores</b></p> <p>Larry: Vamos a los aductores. Voy a tenerte recostado en este lado. La parte superior de la rodilla hacia adelante. Bien. Cuando miramos nuestra anatomía, vamos a separar los aductores del cuádriceps y de los isquiotibiales. Una de las cosas que quiero mirar primero aquí es el septo que divide esos músculos. En algunas personas, es muy difícil de sentir porque sus músculos desde los aductores hasta los isquiotibiales simplemente están pegados juntos. Entonces, traten de descubrir donde hay allí un pequeño valle. En ese punto, usen su primer conjunto de nudillos. Colóquenlos en el valle y lentamente permítanles que se hundan dentro del valle. Ahora, mi presión está dentro del valle y dentro de los isquiotibiales, empujando a los isquiotibiales lejos de los aductores. En este punto, pueden tener la posición de la rodilla ligeramente hacia adelante, así ella puede doblar su rodilla hacia adelante y eso ayuda a empujar los músculos lejos de donde los estoy sujetando. Pueden trabajar en este aspecto todo el camino hacia arriba. Bien. Y flexión de rodilla. Otra vez y</p> |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>there to try to scoop that valley out and get my knuckles into there. So, I'm into there. I'm into that area right now between the adductors and the quadriceps and I'm differentiating those two muscles. This alone will help quite a bit as far as movement of the leg into the hip and you can feel the different areas. Now with these muscles, it does take a little bit of time. So, just relax and wait for it to melt in there. Once again, my pressure, I'm up along top and just rolling the quadriceps away from the adductor. Okay.</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>relajar. Para hacer los aductores y cuádriceps, voy a trabajar desde el lado opuesto de la camilla. Así, mi presión es siempre en esta dirección. Voy a buscar el mismo valle en este lado. Hago como rodar el puño dentro de allí para tratar de sacar ese valle afuera y llegar con mis nudillos dentro de allí. Entonces, estoy dentro de allí. Estoy dentro de esa área ahora, entre los aductores y el cuádriceps, y estoy diferenciando esos dos músculos. Esto, por sí solo, va a ayudar bastante en cuanto al movimiento de la pierna en la cadera y se puede sentir las diferentes áreas. Ahora, con estos músculos, toma un poco de tiempo. Entonces, simplemente relajarse y esperar a que se derrita. Una vez más, mi presión, estoy a lo largo de la parte superior y simplemente tirar los cuádriceps lejos del aductor. Bien.</p> |
|  | <p><b>B-07 Medial Hamstring Origins</b></p> <p>Larry: Next technique, Hamstring Origins. You're fine there. Top leg bent. Bottom leg straight. The origins of the hamstring are going to go right up to the ischial tuberosity. You can see right there, just using a soft fist to go into there. Now, when I go in with the soft fist – allow me to use that. Yeah. You can see here. This is the area I'm going to be working on. So, my soft fist, I'm going to start low, go in gently, find contact and then I'm going to slowly scrape down and rotate. So, I'm going to go in, contact, and then come on up over and just hold it there. Any kind of movement for our hamstring activation, you know, they can stretch into their heel or they can move their leg. All of these will</p> | <p><b>B-07 Origen Medial de los Isquiotibiales</b></p> <p>Larry: Próxima técnica, Origen de los Isquiotibiales. Están bien allí. La parte superior de la pierna, doblada. La parte inferior, estirada. El origen de los isquiotibiales van a ir arriba desde la tuberosidad isquiática. Pueden verlo justo allí, simplemente usando un puño suave para ir allí. Ahora, cuando voy dentro con el puño suave – permítanme usar eso. Sí. Pueden verlo aquí. Está es el área que voy a estar trabajando. Entonces, mi puño suave, voy a comenzar lento, ir gentilmente, encontrar contacto y luego voy a, lentamente, raspar hacia abajo y rotar. Así, voy a entrar, contactar, y luego subir otra vez y mantener allí. Cualquier tipo de</p>                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>help this area to soften up. They can also – since your pressure is right into the pelvis, they can rock their pelvis forward or back. So, they can roll their pelvis forward or back to move that lower end of the pelvis away from your fist while you're hanging on. These all work really good. Once again, when you're in here, go very slow. These areas are really tight. If you need to, you can actually go in with your forearm in here to apply a broader stroke and sometimes a more comfortable stroke for them.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>movimiento para nuestra activación de los isquiotibiales, ya saben, ellos pueden estirar su talón o pueden mover su pierna. Todo esto ayudará a suavizar esta área. Pueden también – desde que su presión está justo en su pelvis, pueden mecer su pelvis hacia adelante o hacia atrás. Así, pueden rodar su pelvis hacia adelante o hacia atrás para mover la parte baja de la pelvis lejos de su puño mientras ustedes están sujetándola. Todo este trabajo es realmente bueno. Una vez más, cuando están aquí, vayan muy despacio. Estas áreas son realmente tensas. Si lo necesitan, pueden ir con el antebrazo aquí para aplicar un trazo más amplio y, a veces, un trazo más cómodo para ellos.</p>                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>B-08 Ischial Tuberosity &amp; Ramus</b></p> <p>Larry: We're on section B-08, Ischial Tuberosity and the Ramus. So, what we're going to be doing is laying our forearm into here and we're going to use that scooping motion away. Now, when you are in here, you can have them activate, move their knee forward, move their knee back, you know, roll their pelvis forward or back. Any of those options to help this out. So, once again, I'll start low, so they know where my hand is at. I'll come up to the ramus. I can feel it right there. Now, I'm going to slowly come up over my elbow and apply the scooping motion by both twisting my forearm and with the leverage of my shoulder. And I usually take this in little chunks because it can be pretty intense on some people. So, I work here, come back out, move forward just an inch or so and go again and slowly work the entire ischial tuberosity and</p> | <p><b>B-08 Tuberosidad Isquiática y Rama</b></p> <p>Larry: Estamos en la sección B-08, Tuberosidad Isquiática y su Rama. Entonces, lo que vamos a estar haciendo es colocar nuestro antebrazo aquí y vamos a usar ese movimiento de palanca hacia afuera. Ahora, cuando están aquí, pueden tenerlos activados, mover sus rodillas hacia adelante, mover sus rodillas hacia atrás, ya saben, mecer su pelvis hacia adelante o atrás. Cualquiera de esas opciones para ayudar a esto. Así, una vez más, comenzaré lento, así ellos saben donde está mi mano. Subiré a la rama. Puedo sentirla bien aquí. Ahora, voy a subir lentamente mi codo y aplicar el movimiento de palanca torciendo el antebrazo junto con el uso del hombro. Usualmente elijo esto en pequeños tramos porque puede ser bastante intenso en algunas personas. Entonces, trabajo aquí, vuelvo</p> |

**Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>the ramus. A lot of times, you'll have to have them move their knee up even higher to get towards the front of the adductor attachments. Once again, start low, find the ramus, come on up over. When I'm working with the forearm, you want to make sure your hand is soft and all you're doing is putting pressure into here.</p> <p>Male: Are you talking like hip flexion?</p> <p>Larry: Wherever I'm at, especially on a tough one, I'll try to find out where they need to activate that muscle. Sometimes, it's just knee flexion. Sometimes, it's stepping into the heel. Sometimes, I'll even – if I'm on the adductors themselves, so I'll have them trying to actually adduct. And when you're on their attachments in there, that will be a challenge for them.</p> <p>Male: Okay.</p> <p>Larry: Okay.</p> | <p>a salir, moverse solo unos centímetros más o menos e ir de nuevo y trabajar lentamente la totalidad de la tuberosidad isquiática y la rama. Muchas veces tendrán que hacer mover su rodilla hacia arriba, incluso más alto, para llegar hacia la parte frontal de las inserciones de los aductores. Una vez más, comenzar lento, encuentren la rama, vamos hacia arriba otra vez. Cuando estoy trabajando con el antebrazo, quieren estar seguros que su mano está suave y todo lo que están haciendo es poner presión dentro de allí.</p> <p>Hombre: ¿Estás hablando como en la flexión de cadera?</p> <p>Larry: Dondequiera que esté, especialmente en la parte difícil, trataré de averiguar donde necesitan activar ese músculo. A veces, es solo flexión de rodilla. A veces es meterse en el talón. A veces, voy incluso – si estoy en los propios aductores, entonces los tendré intentando aducir. Y cuando están allí sobre sus inserciones, eso será un desafío para ellos.</p> <p>Hombre: Bien.</p> <p>Larry: Bien.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## B-09 Obturator Internus

Larry: The next technique is B-09, Obturator Internus. Here, you want to go very slowly. Her hip is like this. Once again, my forearm will come up the leg. I want to come on the medial side here and target into the obturator internus. Now, I'm not saying you actually have to get your elbow point down into here but you want to think down into here. So, I want your intention moving into this aspect. Okay. You're forearm will be parallel with the leg. I'll slowly reach up with my elbow into that direction. I've got the ischial tuberosity. Okay. Now, I'm going to come up on top into the medial side of the ischial tuberosity, into the obturator internus.

Til: So, Larry is right here. Like he said, his forearm is parallel to the femur and his elbow will just come right medial now to the tuberosity, into this foramen, into this *well*.

Larry: And while we are waiting here, it took that long for her to release that section. So, this is a time-consuming thing. Take your time. Just sit there and rest. Let them go at their own pace. Also, with obturators, you can have a slight rotation of the femur to help activate that area and relax. There you go. Okay. Come out just as slow.

Female: That rotation *of the femur* was passive, is that *what you were doing*?

Larry: She actually was moving. She was moving.

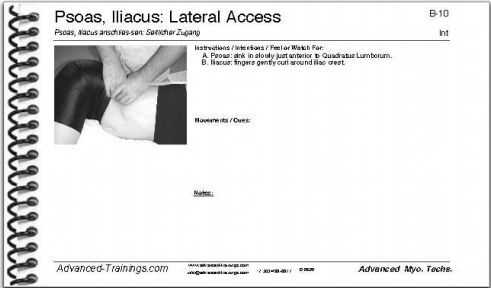
## B-09 Obturador interno

Larry: La próxima técnica es B-09, Obturador Interno. Aquí quieren ir muy lento. Su cadera es como esto. Una vez más, mi antebrazo subirá la pierna. Quiero venir por el lado medial aquí y apuntar hacia el obturador interno. Ahora, no estoy diciendo que realmente tengan que llevar el codo apuntando aquí abajo, pero quieren pensarlo. Así, quiero que su intención se mueva dentro de este aspecto. Muy bien. Su antebrazo estará paralelo con la pierna. Voy a llegar poco a poco con mi codo en esa dirección. Tengo la tuberosidad isquiática. Bien. Ahora, voy a ir hacia la parte superior del lado medial de la tuberosidad isquiática, en el obturador interno.

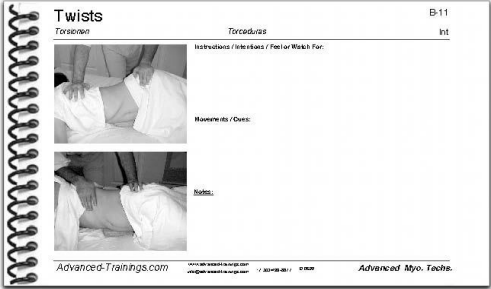
Til: Por lo tanto, Larry está justo aquí. Como él dijo, su antebrazo está paralelo al fémur y su codo acaba de llegar ahora mismo a la tuberosidad, dentro del foramen, dentro de esto también.

Larry: Y mientras estamos esperando aquí, a ella le tomó todo este tiempo para liberar esa sección. Por lo tanto, esto es una cosa de tiempo. Tómense su tiempo. Solo sentarse allí y descansar. Déjenlos ir a su propio ritmo. También, con los obturadores, pueden tener una ligera rotación del fémur para ayudar a activar ese área y relajar. Allí van. Bien. Salgan lentamente.

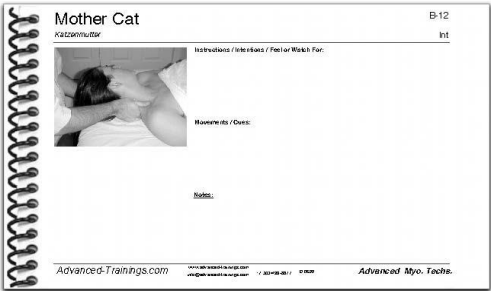
Mujer: Esa rotación *del fémur* fue pasiva, ¿eso es

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>She was helping that but it doesn't take much to activate that area in there. So, just even a little bit.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><i>lo que estás haciendo?</i></p> <p>Larry: Ella, en realidad, se estaba moviendo. Se estaba moviendo. Estaba ayudando a eso pero no se necesita mucho para activar ese área allí. Así que, solo un poco.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  <p><b>Psoas, Iliacus: Lateral Access</b> B-10<br/>Psoas, Iliacus anheften: Sanfter Zugang. Int</p> <p>Instructions / Hinweise / Please Watch For:<br/>A. Psoas: sit in slowly just anterior to Quadratus Lumborum.<br/>B. Iliacus: fingers gently roll around iliac crest.</p> <p>Remember / Denk:<br/>Notes:</p> <p>Advanced-Trainings.com © 2016 Advanced Myofascial Techniques Series: Pelvis, Hip &amp; Sacrum. Advanced Myo. Techn.</p> | <p><b>B-10 Psoas, Iliacus: Lateral Access</b></p> <p>Larry: Next, we're going to look – I'm going to have you bend both knees. We're going to go into the Psoas and Iliacus. Okay. What I like to do is to cup my hand here first. So, it's just almost resting in here. At that point for the iliacus, I'm just going to roll over the crest of the pelvis and come into here. So, I am not squeezing like a lobster claw. I'm just allowing my fingertips and finger pads to roll into those muscles right on the other side in there. These are what I call generally three- or four-breath muscles. You don't want to get in there on one breath. So, take your time. Let them breathe. Let them work really slowly into here. Okay. So, take your time and all I'm doing is just curving my hand more into her and it's real gentle and slow and I'm working with her breath. Okay. Once again, come out the same way. This is a great way to work psoas also. I use the same technique here where I actually just lay my hand on the side and I will slowly roll my hand into the psoas. There she goes. So, as you can see here, I'm coming in, curving in on top of the transverse processes or psoas attachments. Once again, go real slow. This is a great way to work the psoas. You can have some leg movement in here too of just having to bring their knee forward and up and you can feel</p> | <p><b>B-10 Psoas, Iliaco: Acceso Lateral</b></p> <p>Larry: A continuación vamos a ver – Voy a tener que doblarles ambas rodillas. Vamos a entrar en el Psoas y al Ilíaco. Bien. Lo que quiero hacer primero aquí es ahuecar mi mano. Entonces, es simplemente casi como descansar aquí dentro. En ese punto del ilíaco solo voy a rodar sobre la cresta de la pelvis e ir dentro de aquí. Por lo tanto, no estoy apretando como una garra de langosta. Solo estoy permitiendo a mis dedos y yemas de los dedos rodar en esos músculos justo en el otro lado allí dentro. Estos son lo que yo llamo generalmente tres -o cuatro- músculos de la respiración. No quieres entrar allí en una respiración. Por lo tanto, tómate tu tiempo. Deja que respiren. Deja que trabajen muy lentamente dentro de aquí. Bien. Así, tómate tu tiempo y todo lo que estoy haciendo es simplemente curvando mi mano más dentro de ella y eso es realmente suave y lento, estoy trabajando con su respiración. Bien. Una vez más, salgan de la misma manera. Esta es una estupenda manera de trabajar también el psoas. Uso la misma técnica aquí donde, en realidad, solo dejo mi mano sobre un lado y lentamente ruedo mi mano dentro del psoas. Ahí va ella. Así, como pueden ver aquí, voy a entrar curvando en la</p> |

## Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>the activation underneath your finger pads at that point and relax. Yeah. There we go. And once again, come out very slow. Okay.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>parte superior de las apófisis transversas o inserciones del psoas. Una vez más, ir muy despacio. Esta es una gran manera de trabajar el psoas. Pueden tener aquí también un poco de movimiento de las piernas, solo tiene que traer su rodilla hacia adelante y hacia arriba y se puede sentir la activación por debajo de las yemas de los dedos en ese punto y relajarse. Sí. Allá vamos. Y una vez más, salir muy lentamente. Bien.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>B-11 Twists</b></p> <p>Larry: The next one is B-11, Twists. These twists you can get pretty imaginative with. So, onto the shoulder girdle, onto the hips, and you can start to move them around. Now, when you twist them, almost imagine that you're dancing with your entire body with them. So, you're not just jerking them around with your arms, you're using your entire body to move. So, lean into them and pull back. Use your whole shoulder girdle. Use all of your legs wherever you need to to actually start to twist them in and move them in. So, it's almost like dancing with them, moving with them, making them elongate as much as possible. If you need to, you can even move the legs around, stretch them open and you can feel the different areas. Wherever you can feel they're hanging on at that they could stretch out more, go ahead and open them up and stretch them out. They can also actively participate in this where they can stretch into their foot and stretch into their hands and relax. Okay.</p> | <p><b>B-11 Giros</b></p> <p>Larry: La próxima es B-11, Giros. Con estos giros puedes ser muy imaginativo. Así, sobre la cintura escapular, sobre las caderas, y puedes comenzar a moverlos en círculos. Ahora, cuando los giras, casi imaginen que están danzando con todo sus cuerpos junto a él. Así, no están solo sacudiéndolos con sus brazos, están usando todo su cuerpo para mover. Entonces, apoyarse en ellos y empujar hacia atrás. Usen toda su cintura escapular. Usen todas sus piernas, lo que sea que necesiten para, en realidad, comenzar a girarlos y moverlos. Así, es casi como danzar con ellos, moverse con ellos, hacer que se elongen lo más que sea posible. Si lo necesitan, pueden mover incluso las piernas alrededor, estirarlas abriéndolas y pueden sentir las diferentes áreas. Lo que sea que puedan sentir ellos estarán aguantando a que puedan estirarlos más, sigan adelante y ábranlos hacia arriba y estírenlos hacia afuera. Ellos pueden incluso participar activamente en esto donde ellos pueden estirar en sus pies y estirar en sus manos y relajarse.</p> |

# Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>Male: <i>Is this something about integration...</i></p> <p>Larry: Okay.</p> <p>Male: <i>...by just putting them in there?</i></p> <p>Larry: A lot of this helps the work that we did, the specific work in these spots in here helps bring that up into the entire body, follow it up the spine, into the shoulder girdle. If you have them actively participate, it will go all the way into the head and neck. Okay.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Bien.</p> <p>Hombre: <i>¿Es esto algo sobre integración...</i></p> <p>Larry: Bien.</p> <p>Hombre: <i>... con sólo ponerlos en allí?</i></p> <p>Larry: Mucho de esto ayuda al trabajo que hicimos, el trabajo específico en este sitio aquí ayuda a traer eso a todo el cuerpo, siguiéndolo hacia arriba por la columna vertebral, dentro de la cintura escapular. Si los tienen a ellos participando activamente, irá todo el camino a la cabeza y cuello. Bien.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>B-12 Mother Cat</b></p> <p>Larry: Going up to the neck to help integrate – I’m going to have you sit up and feet at the opposite direction and head up here. Excellent. We’re going to go to B-12. This is a technique we use a lot just to help with the integration. A mother cat when it picks up a kitten, will actually just grab the scruff of the kitten’s neck and just lift it up. Now, that’s what I want you to do with your person on the table. Just imagine taking that scruff of the neck and lifting and pulling all of the posterior muscles away from the cervical vertebrae. Okay. So, use a big hand. Get as much of the fascia as you can and you can help with slight head rotations whatever, lifting up and I’m just pulling. It’s almost like the cape that the trapezius creates back there pulling that up off of the neck trying to lift it.</p> | <p><b>B-12 Gata Madre</b></p> <p>Larry: Yendo hacia arriba al cuello para ayudar a integrar – Voy a tener que sentarlos arriba y los pies en la dirección opuesta y la cabeza aquí arriba. Excelente. Vamos a ir a B-12. Esta es una técnica que utilizamos mucho solo para ayudar con la integración. Una madre gata, cuando recoge a un gatito, en realidad solo agarrará la piel del cuello del gatito y simplemente lo levanta. Ahora, eso es lo que quiero que hagan con su persona en la camilla. Solo imaginen tomando ese cogote y levantando y halando todos los músculos posteriores afuera de las vértebras cervicales. Bien. Entonces, usen una mano grande. Consigan la mayor cantidad de fascia que puedan y pueden ayudarse con ligeras rotaciones de cabeza, levantando y estoy solo tirando. Es casi como capa que el trapecio crea</p> |

**Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 1 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Male: <i>Different</i> transverse process to transverse process?</p> <p>Larry: Yes. I'm all the way across the neck. Transverse process to transverse process. You can get – when you feel more tighter areas, you can get more specific and work with one or two fingers into those areas to help open that up as you're pulling all of that fascia away. Okay. But even when you're here, I want you to feel all the way down into their body. So, you're just taking this whole back of the neck and trying to connect it with all the work that you've done ahead in this session. Any questions on any of the techniques? We can begin.</p> | <p>en la parte posterior, tirando allí hacia afuera del cuello tratando de levantarlo.</p> <p>Hombre: ¿<i>Diferente</i> apófisis transversa hacia apófisis transversa?</p> <p>Larry: Sí. Estoy en todo el recorrido a través del cuello. Apófisis transversa hacia apófisis transversa. Pueden conseguir – cuando sienten áreas más tensas, pueden llegar más específico y trabajar con uno o dos dedos en esas áreas para ayudar a abrir eso hacia arriba como empujando toda esa fascia lejos. Bien. Pero, incluso cuando están aquí, quiero sentir todo el camino hacia abajo en sus cuerpos. Así, están tomando simplemente toda esta parte posterior del cuello y tratando de conectarlo con todo el trabajo que han hecho previamente en esta sesión. ¿Alguna pregunta sobre cualquiera de las técnicas? Podemos empezar.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|