



C-03 Leg as Handle

Til: The third demo, we're looking at hip drop. We're on page C-03. You're comfortable, Brandy?

Brandy: Uh-huh.

Til: Okay. So, that first one on page C-03, Leg as a Handle, what I'm doing is I'm using the leg to feel hip drop or lumbar sidebending, capacity of the lumbar to sidebend and release. Can you see it there?

Female: Uh-huh.

Til: Really looking at the lumbar space opening and closing.

Brandy: So, you feel like an accordion.

Til: So, you feel like an accordion. This is helping me feel where it's restricted. It's helping kind of warm things up and release things for the deeper work and I can play with different angle changes. And I'm actually using – I don't have to lift Brandy because I'm bigger and she is – but if she was a lot bigger than me, I would really use my hips to lean into her leg to sidebend. Yeah?

Brandy: Uh-huh.

C-03 La pierna como un asa

Til: La tercer demo, estamos mirando la caída de la cadera. Estamos en la página C-03. ¿Brandy, estás cómodo?

Brandy: Aha

Til: Bien. Entonces, la primera en la página C-03, La pierna como un asa, lo que estoy haciendo es usando la pierna para sentir la caída de la cadera o la inclinación lateral lumbar, capacidad de las lumbares para inclinarse laterarlmente y relajarse. ¿Pueden verlo allí?

Mujer: Aha

Til: Vean realmente al espacio lumbar abrirse y cerrarse.

Brandy: Por lo tanto lo sientes como un acordeón.

Til: Así, lo sientes como un acordeón. Esto está ayudándome a sentir dónde está restringido. Está ayudando un poco a las cosas calientes y soltando cosas para el trabajo más profundo y puedo jugar con diferentes cambios de ángulos. Y estoy usando actualmente – No tengo que levantar a Brandy porque soy más grande que ella – pero si ella fuera mucho más grande que yo, realmente usaría mis caderas para inclinar

	<p>Til: I'd bring her down closer to me a little bit and use my hip.</p> <p>Female: Til, what if they have knee problems, would you just <i>cross that leg – the knee</i>, would that still work?</p> <p>Til: This doesn't usually bother people's knees because it's straight. It's like standing but with very little force through it. So, it's usually not hard on the knees. Okay.</p>	<p>su pierna hacia el costado. ¿Sí?</p> <p>Brandy: Aha.</p> <p>Til: Me gustaría llevarla hacia abajo un poco más cerca de mí y usar mi cadera.</p> <p>Mujer: Til, qué si ellos tienen problemas en las rodillas, <i>cruzarías solo esa pierna – la rodilla</i>, ¿eso seguiría trabajando?</p> <p>Til: Eso, usualmente, no molesta a las rodillas de las personas porque es recta. Es como estar de pie pero con muy poca fuerza a través de ella. Entonces, usualmente no es fuerte sobre las rodillas. Bien.</p>
 <p>The screenshot shows a page from a manual titled "Hip Hinge". It features two photographs of a person performing a hip hinge exercise. The text on the page includes: "Instructions / Intended / Fociar/Watch For: Look for ability to flex hip joint, w/ lumbar flexion.", "Movements / Cues: Feet, femur and tibia from chair; Medial and lateral rotation (TFL is "bunching" with hip flexion).", and "Notes: Variation: client supine (lower photo)". The page is numbered "C-04" and has "Advanced-Trainings.com" and "Advanced Myo. Techn." at the bottom.</p>	<p>C-04 Hip Hinge</p> <p>Til: The next one, number 4, Tensor Fascia Lata. Can I borrow your book there for a second, Lee? It's similar to the work we did yesterday but I'm thinking hip hinge now. Let's see, Brandy, if you bring your knee toward your chest and away from your chest. So, you just come on up. Now – that's great – when she does that, she does pull the hip up some. Did you see that?</p> <p>Female: Uh-huh.</p> <p>Til: Do that again. Now, some of that is happening here at the – especially at the end range and some is happening in the lumbar.</p>	<p>C-04 Bisagra de la cadera</p> <p>Til: La próxima, número 4, Tensor de la Fascia Lata. ¿Me prestas tu libro allí por un momento, Lee? Es similar al trabajo que hicimos ayer pero estoy pensando en la bisagra de la cadera ahora. Veamos, Brandy, si traes tu rodilla hacia tu pecho y lejos de tu pecho. Así, sólo llega a un máximo. Ahora – eso es estupendo- cuando ella hace eso, empuja la cadera un poco hacia arriba. ¿Vieron eso?</p> <p>Mujer: Aha.</p> <p>Til: Haz eso otra vez. Ahora, algo de eso está ocurriendo aquí en el – especialmente en el rango final y algo está sucediendo en las</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Thanks, George. So, she's – when she brings her leg up, he's not going to do it the way he's wired. But her trochanter gets closer to the crest. Yeah. And the pelvis gets close to the ribcage. So, she's shortening here and she's shortening here when she brings the knee up. Do that again, Brandy, so we can see that. So, that gets close – <i>slower now, get slower</i>. Now, it's possible – do that one more time.</p> <p>Female: Is that normal function?</p> <p>Til: It's desirable in our way of looking at things to leave those things as long as you can and it's possible to bring the hip up without closing along the sideline so much. So, here's one place that the closing happens between the trochanter and the iliac crest, tensor fascia lata area. So, I'm just gently leaning into it and you find a way to leave this open as you bring your knee up. Similar to what we're doing yesterday but now with a bit more specific intention. Come on up, Brandy, when you're ready.</p> <p>Brandy: <i>I feel it.</i></p> <p>Til: Yeah. You're doing great. So, you just keep playing with that idea of leaving this open as the knee moves. I'm coming around – this morning as opposed to yesterday, I'm focusing really on the hinge aspect of this. I'm coming around the front and leaning into that kind of tensor fascia lata or the hip fold and saying this</p>	<p>lumbares. Gracias George. Así, ella está – cuando ella trae su pierna hacia arriba, él no va a hacerlo de manera que esté tenso. Pero el trocánter de ella llega cerca de la cresta. Sí. Y a pelvis llega cerca de la caja torácica. Así, ella está acortando aquí y está acortando aquí cuando trae su rodilla hacia arriba. Haz eso otra vez, Brandy, así podemos verlo. Entonces, eso llega cerca –<i>más lento ahora, llega lentamente</i>-. Ahora eso es posible – haz eso una vez más.</p> <p>Mujer: ¿Eso es la función normal?</p> <p>Til: Es deseable, en nuestra manera de ver las cosas, dejar esas cosas todo el tiempo que puedan, y es posible traer la cadera arriba sin cerrar mucho a lo largo de la banda lateral. Así, aquí hay un lugar que ocurre el cerramiento entre el trocánter y la cresta ilíaca, el área del tensor de la fascia lata. Entonces, solo me estoy inclinando gentilmente sobre eso y tu encuentra una manera de dejar eso abierto mientras traes tu rodilla arriba. Similar a lo que estamos haciendo ayer pero ahora con la intención un poco más específica. Ven arriba Brandy, cuando estés listo.</p> <p>Brandy: <i>Lo siento.</i></p> <p>Til: Sí. Lo estás haciendo excelente. Entonces, solo mantente jugando con esa idea de dejar esto abierto mientras la rodilla se mueve. Vengo alrededor – esta mañana, al contrario de</p>
--	---	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>fold can actually stay wide and open as opposed to squeezing and closing.</p> <p>Male: Part of what he's doing is helping her be extremely aware of what...</p> <p>Til: Sorry. Sorry.</p> <p>Male: ...[indiscernible] underneath there. That's education as well.</p> <p>Female: Can you speak up just a little, Til?</p> <p>Til: Sure. Yeah. Just let me know if you can't hear. Did you miss any of that so far? Yeah?</p> <p>Male: <i>I'll make notes.</i></p> <p>Til: Okay. Come on up front too if it's hard to hear but I'll yell. I'll speak up.</p> <p>Female: Yesterday, there was a pad. You know, it was a way to keep her leg up her hip [indiscernible] <i>don't want to do that.</i></p> <p>Til: Today, we're using her other leg for some of that purpose but we could put something between her legs to help that further, yeah, if you want it. Come on up again, Brandy. And come on down. So, what I'm doing - and anybody else who didn't hear is I'm helping keep the space open between her crest and the trochanter. How are we doing, Brandy?</p>	<p>ayer, estoy realmente enfocando en el aspecto de bisagra de esto. Vengo al frente y me apoyo en ese tipo de tensor de la fascia lata o pliegue de la cadera y diciendo este pliegue puede quedar, en efecto, amplio y abierto en lugar de apretado y cerrado.</p> <p>Hombre: Parte de qué él está haciendo está ayudando a ella a estar extremadamente consciente de qué...</p> <p>Til: Disculpa. Disculpa.</p> <p>Hombre: ... [indiscernible] debajo allí. Esa es la educación también.</p> <p>Mujer: ¿Til, puedes hablar más alto, solo un poco?</p> <p>Til: Claro. Sí. Sólo háganme saber si ustedes no puede oír. ¿Han perdido algo de eso hasta ahora? ¿Sí?</p> <p>Hombre: <i>Voy a tomar notas.</i></p> <p>Til: Muy bien. Vengan hacia el frente también si es difícil de escuchar pero voy a gritar. Voy a hablar más alto.</p> <p>Mujer: Ayer, allí había una almohadilla. Ya sabes, era una manera de mantener la pierna encima de su cadera [indiscernible] <i>no quiero hacer eso.</i></p>
--	--	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Brandy: It's pretty tender.</p> <p>Til: It's pretty tender. It's a very tender area. You can really...</p> <p>Brandy: Near the [indiscernible] especially.</p> <p>Til: Yeah. So, you imagine – don't it yet but imagine moving around this place and this is just open.</p> <p>Brandy: Okay.</p> <p>Til: When you're ready, give that a try. Nice. Nice. So, she is investigating. She is exploring. She's looking for other ways to move. She's playing with little micro movements and you really – compared to what your elbow can do, it's very, very little pressure. It's just – the weight of my arm almost is all you need right here for most people.</p> <p>Female: If something was in between her knees and it would shorten that muscle much more, is that – you know, so why not to have anything there...</p> <p>Til: No. No.</p> <p>Female: But that would be fine?</p> <p>Til: It'll be fine. There was a debate at one</p>	<p>Til: Hoy estamos usando la otra pierna un poco para ese objetivo, pero podríamos poner algo entre sus piernas para ayudar a profundizar, sí, si ustedes quieren. Vamos de nuevo, Brandy. Y vamos hacia abajo. Por lo tanto, lo que estoy haciendo - y cualquier otra persona que no escucha es que estoy ayudando a mantener el espacio abierto entre su cresta y el trocánter. ¿Cómo lo estamos haciendo, Brandy?</p> <p>Brandy: Es bastante amable.</p> <p>Til: Es bastante amable. Es un área muy sensible. Pueden realmente.</p> <p>Brandy: Cerca del [indiscernible] especialmente.</p> <p>Til: Sí. Entonces, te imaginas - No todavía, pero imaginen moviéndose alrededor de este lugar y esto está simplemente abierto.</p> <p>Brandy: Muy bien.</p> <p>Til: Cuando estés lista, dale a eso una prueba. Agradable. Agradable. Así, ella está investigando. Ella está explorando. Ella está buscando otras maneras de moverse. Ella está jugando con pequeños micro movimientos y realmente - en comparación con lo que su codo puede hacer, es muy, muy poca presión. Es sólo - el peso de mi brazo casi es todo lo que necesitan aquí mismo para la mayoría de la</p>
--	---	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>point in the evolution of Rolfing about working things in a stretched open position and working things in a slackened position.</p> <p>Female: Deep tissue too.</p> <p>Til: Deep tissue talks about that. Yeah. And there are different philosophies about it. There's a picture there at the bottom of someone doing this on their back which is another way to do that. You're going to lie on your back for a second and I'll show you that variation. Where in the picture, I'm using my fingers, I think. Yeah?</p> <p>Students: Uh-huh.</p> <p>Til: You go ahead and bring your knee up and let this fold deeper. Here, I'm just describing the hip fold for her and showing her a place to kind of hinge around. If someone's a lot bigger than you are, you can use forearm right in there. And they find a way to let everything stay long and bring the hip up. Essentially, you have to lengthen your glutes and lengthen everything in the back. Yeah. You have to let the leg fall out of the pelvis to come up this way. There you go. That was different.</p> <p>Brandy: Uh-huh.</p> <p>Til: That was very different. What did you do?</p>	<p>gente.</p> <p>Mujer: Si algo estaba entre sus rodillas y se acortaría ese músculo mucho más, es que - usted sabe, entonces ¿por qué no tener nada allí ...</p> <p>Til: No. No.</p> <p>Mujer: ¿Pero eso estaría bien?</p> <p>Til: Estará bien. Hubo un debate en un momento en la evolución de Rolfing sobre trabajar cosas en una posición de estiramiento abierta y trabajar en una posición reducida.</p> <p>Mujer: También tejido profundo.</p> <p>Til: El tejido profundo habla sobre eso. Sí. Y hay diferentes filosofías al respecto. Hay una foto allí de la parte inferior de alguien haciendo esto en la espalda, que es otra manera de hacerlo. Van a recostarse sobre su espalda por un segundo y les voy a mostrar esa variación. Donde en la foto estoy usando mis dedos, me parece. ¿Sí?</p> <p>Estudiantes: Aha.</p> <p>Til: Continúa y lleva tu rodilla para arriba y deja que este pliegue se profundice. Aquí, sólo estoy describiendo el pliegue de la cadera para ella y mostrándole un lugar alrededor para un modo</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Brandy: I could feel my back <i>dodging</i> when I did it, so I just let my leg go.</p> <p>Til: You let your leg go. Nice. Okay. Back to your side. It's going to be like that kind of flip on the film. When you watch, it'll just move all of a sudden.</p>	<p>de bisagra. Si alguien es mucho más grande que ustedes, puede utilizar el antebrazo justo allí. Y encuentran una manera de dejar que todo se quede un tiempo y llevar la cadera hacia arriba. Esencialmente, tienen que elongar los glúteos y elongar todo en la parte posterior. Sí. Hay que dejar que la pierna caiga fuera de la pelvis para llegar de esta manera. Allí va. Eso fue diferente.</p> <p>Brandy: Aha.</p> <p>Til: Eso fue muy diferente. ¿Qué hiciste?</p> <p>Brandy: Podía sentir mi espalda abrirse cuando lo hice, así que simplemente dejé mi pierna ir.</p> <p>Til: Dejaste tu pierna ir. Excelente. Bien. Vuelve de tu lado. Va a ser como un reflejo en la película. Cuando miras, se moverá todo de repente.</p>
	<p>C-05 Iliac Crest</p> <p>Til: Okay. So, we're doing number what?</p> <p>Students: C-05.</p> <p>Til: 5, number C-05, Iliac Crest, huh?</p> <p>Students: Yeah.</p>	<p>C-05 Cresta Ilíaca</p> <p>Til: Muy bien. Entonces, ¿estamos haciendo el número cuál?</p> <p>Estudiantes: C-05.</p> <p>Til: 5, número C-05, Cresta Ilíaca, huh?</p> <p>Estudiantes: Sí.</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: And thinking lumbar space, this is where the things that span the lumbar space attached onto the pelvic rim. We have our handy pelvis right here and I'm going to just lean into that crest with my hand and let it melt all along its length. Yeah. And I can use my knuckles almost as a guide on either side of that crest then going slow enough. It's her tissue that determines the melting and the movement pace. My wrist is just straight. My hand and shoulder are relaxed. I'm feeling my own body as well as hers and you feel different places have different densities or different degrees of being built up on that crest. So, I'm just waiting here on a particularly dense place and she was working with her breath.</p> <p>Female: Is that a medium pressure?</p> <p>Brandy: Uh-huh.</p> <p>Til: Yes. And there's a little place of interest back here I'm going to come back to. Do you think so too? Yeah.</p> <p>Male: So, it feels like you're just drawing more attention - her attention to the spot than actually what you're doing?</p> <p>Til: No, I'm doing tissue work too.</p> <p>Male: Okay.</p>	<p>Til: Y pensando en el espacio lumbar, aquí es donde las cosas que abarcan el espacio lumbar se sujetan en el borde de la pelvis. Tenemos nuestra pelvis a mano justo aquí y voy a simplemente apoyarme en esa cresta con la mano y dejar que se derrita todo lo largo de su longitud. Sí. Y puedo usar mis nudillos casi como una guía a cada lado de esa cresta, luego ir suficientemente lento. Es su tejido que determina la fusión y el ritmo del movimiento. Mi muñeca está estirada. Mi mano y el hombro están relajados. Estoy sintiendo mi propio cuerpo, así como la de ella y sienten que diferentes lugares tienen diferentes densidades o diferentes grados de constitución en esa cresta. Así, sólo estoy esperando aquí en un lugar particularmente denso y ella estaba trabajando con su respiración.</p> <p>Mujer: ¿Esa es una presión media?</p> <p>Brandy: Aha.</p> <p>Til: Sí. Y hay allí un pequeño lugar de interés aquí abajo, voy a volver. ¿También crees lo mismo? Sí.</p> <p>Hombre: Entonces, se siente como usted está dibujando más atención - ¿la atención de ella al foco realmente es lo que estás haciendo?</p> <p>Til: No, estoy haciendo también trabajo de</p>
--	---	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: It's pretty direct tissue release but her attention is what's going to make the change as well as that tissue melting. Yeah.</p> <p>Male: So, you're not putting that much pressure on it? Oh, you are. Okay.</p> <p>Til: It's pretty firm.</p> <p>Male: Okay.</p> <p>Til: It's more than...</p> <p>Male: [Indiscernible].</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Male: You look totally relaxed.</p> <p>Til: Write that down. Should look totally relaxed. Yeah. Should look like you're not doing much. I think - yeah, it's just - once you get, you know, your bones lined up and you know, you don't need a lot once you get really specific.</p> <p>Female: The table's low.</p> <p>Til: Table's low. I just use my weight. Yeah.</p> <p>Brandy: What are you using?</p> <p>Til: It's this. I'm right here. Your crest is right</p>	<p>tejido.</p> <p>Hombre: Bien.</p> <p>Til: Es la liberación bastante directa del tejido pero su atención es lo que va a hacer el cambio, así como la fusión de tejidos. Sí.</p> <p>Hombre: Entonces, ¿no estás colocando mucha presión sobre eso? Oh, lo estás haciendo. Bien.</p> <p>Til: Es bastante firme.</p> <p>Hombre: Bien.</p> <p>Til: Es más que...</p> <p>Hombre: [Indiscernible].</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Hombre: Te ves totalmente relajado.</p> <p>Til: Escriban eso abajo. Se debe ver totalmente relajado. Sí. Debe parecer que no están haciendo mucho. Creo - sí, es sólo - una vez que lo consigán, ya saben, los huesos alineados y, ya saben, no necesitan mucho una vez que lleguen realmente a lo específico.</p> <p>Mujer: La camilla está baja.</p> <p>Brandy: ¿Para qué la estás usando?</p>
--	---	---

	<p>there. Now, if someone has disk problems, I should mention this as a potential area of caution here, if they've had a herniated disk or serious disk issues that are not giving them problem, I would be very cautious about doing this work with them because what they - if they're not giving them problems now, it's because they found a way to re-stabilize something that got unstable and...</p> <p>Female: <i>And with knee problems?</i></p> <p>Til: It's a different story but if they're reasonably asymptomatic and it's not giving them a lot of problem, don't go digging around trying to release everything, move it again. And if it is giving them problems, it's a judgment call. It's a kind of thing that it can help give some kind of sense of relief and movement in the areas. People do get enormous relief from this sometimes and there's always a chance too you could do the same kind of destabilizing and make things worse for them. So, I mean after...</p> <p>Nancy: [Indiscernible] working with the prior destabilization or symptomatic? Is that forever?</p> <p>Til: Ask it again, Nancy. I don't understand.</p> <p>Nancy: Well, personally, I have had a bulging disk in L4-5 and it's been years. So, what sort of time limit or time space are you thinking</p>	<p>esta esquina es realmente un lugar rico para la liberación y el movimiento y alivia a mucha gente del dolor en la parte baja de la espalda cuando llegan allí. Ahora, si alguien tiene problemas de disco, debo mencionar esto como un área potencial de precaución aquí, si han tenido una hernia de disco, o problemas graves de disco que no les están dando problemas, yo sería muy cauteloso acerca de hacer este trabajo con ellos porque lo que - si no les están dando problemas, es porque encontraron una manera de volver a estabilizar algo que tenían inestable y ...</p> <p>Mujer: <i>¿Y con problemas de rodilla?</i></p> <p>Til: Es una historia diferente, pero si son razonablemente asintomáticas y no les está dando un montón de problemas, no vayas a cavar alrededor tratando de liberar todo, moverlo de nuevo. Y si les está dando problemas, es una cuestión de criterio. Es un tipo de cosa que puede ayudar a dar una especie de sensación de alivio y movimiento en las áreas. La gente consigue enorme alivio de esto a veces y siempre hay una posibilidad también que podría hacer el mismo tipo de desestabilización y hacer las cosas peores para ellos. Por lo tanto, quiero decir después ...</p> <p>Nancy: [Indiscernible] trabajar con la desestabilización previa o sintomática? ¿Eso es para siempre?</p>
--	--	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>about?</p> <p>Til: Right. What's the statue of limitations on disk problems really?</p> <p>Nancy: Yeah. What?</p> <p>Til: It's...</p> <p>Nancy: If there is one.</p> <p>Til: I don't think - I think it's just symptom-dependent more than time-dependent.</p> <p>Nancy: Okay.</p> <p>Til: If someone - again, the original statement was the clearest one. If they're not having symptoms but have had serious disk problems, don't do this no matter how long it's been.</p> <p>Female: If they're not having...</p> <p>Til: If they're not having symptoms and they've had serious disk problems, don't do this. If you want - if they're having symptoms and you want to live dangerously, give it a try but get agreement from them too. Really talk to them and say, listen, there's - you know, we could do this, it has helped people, there's a chance too it could make it work. What's your sense of it?</p> <p>Male: Now, that's this one or the...</p>	<p>Til: Pregunta de nuevo, Nancy. No lo entiendo.</p> <p>Nancy: Bueno, personalmente, he tenido un disco abultado en L4-5 y ha sido por años. Entonces, ¿en qué tipo de límite de tiempo o espacio de tiempo estás pensando?</p> <p>Til: Correcto. ¿Cuál es la imagen de las limitaciones en los problemas de disco realmente?</p> <p>Nancy: Sí. ¿Qué?</p> <p>Til: Es...</p> <p>Nancy: Si hay uno.</p> <p>Til: No lo creo - Creo que es solo síntoma-dependiente más que tiempo-dependiente.</p> <p>Nancy: Bien.</p> <p>Til: Si alguien - una vez más, la declaración original fue la más clara. Si ellos no están teniendo síntomas, pero han tenido problemas graves de disco, no lo hagas, no importa cuánto tiempo ha pasado.</p> <p>Mujer: Si ellos no están teniendo ...</p> <p>Til: Si ellos no están teniendo síntomas y han tenido problemas graves de disco, no hagas</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: Lumbar space.</p> <p>Male: The lumbar. The whole thing.</p> <p>Til: Okay. So, in the picture, I'm using my thumbs, huh.</p> <p>Students: Yeah.</p> <p>Til: But the tool is as important as the concept which is...</p> <p>Brandy: That's it. That's it.</p> <p>Til: That's it?</p> <p>Brandy: That's the spot.</p> <p>Til: In front?</p> <p>Brandy: Yeah.</p> <p>Til: The concept is just helping the space stay open.</p> <p>Female: Til, are we still on the iliac crest or we're on the QL?</p> <p>Til: We're on the QL, number 6.</p> <p>Male: C-06.</p>	<p>esto. Si quieres - si están teniendo síntomas y deseas vivir peligrosamente, dale una oportunidad, pero obtén también un acuerdo de ellos. Realmente habla con ellos y diles, escúchalos, hay - ya sabes, podríamos hacer esto, ha ayudado a la gente, hay una posibilidad también, podría hacer que funcione. ¿Cuál es tu sensación de esto?</p> <p>Nancy: Ahora, eso es esto o ...</p> <p>Til: Espacio lumbar.</p> <p>Hombre: Las lumbares. Toda la cosa.</p> <p>Til: Muy bien. Entonces, en la imagen, estoy usando mis pulgares, huh.</p> <p>Estudiantes: Sí.</p> <p>Til: Pero la herramienta es tan importante como el concepto que es...</p> <p>Brandy: Ese es. Ese es.</p> <p>Til: ¿Ese es?</p> <p>Brandy: Ese es el punto.</p> <p>Til: ¿En el frente?</p> <p>Brandy: Sí.</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

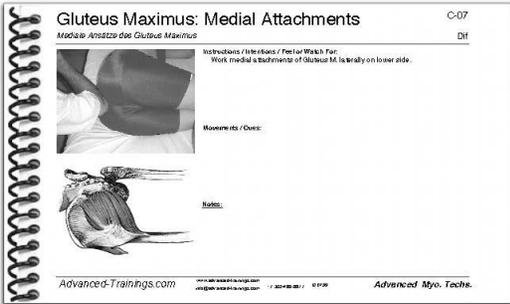
	<p>Til: Quadratus – C-06.</p> <p>Female: Are you – imagine if the person is very narrow between the hip and the ribs, then thumbs would be more appropriate? Is that true then if it's a wider space then you could get your whole...</p> <p>Til: I'll show you something. Friends, I'm sorry. There's a lot we can talk about but I'm just going to say let's go on with the demo and if there are individual questions, I'll come on and help you with them later because we're just – should we focus here. Back. Okay. So, I'm thinking lumbar space and as you leave this space open, Brandy, gently bring your knee towards your chest. Great. Come on down.</p> <p>Brandy: It's easier.</p> <p>Til: It felt easier, huh. Amazing. In the picture, we're working in a deeper layer. We're working down into the iliofemoral ligaments into that corner between the pelvis and the sacrum – sorry, pelvis and the lumbar.</p> <p>Female: I'm sorry. Could you repeat that?</p> <p>Til: Here, I'm thinking of that corner between pelvis and lumbar which is really a rich place.</p> <p>George: I'll grab it, Til.</p>	<p>Til: El concepto es justamente ayudar al espacio para que se mantenga abierto.</p> <p>Mujer: Til ¿estamos todavía sobre la cresta ilíaca o estamos sobre el cuadrado lumbar?</p> <p>Til: Estamos sobre el cuadrado lumbar, número 6.</p> <p>Hombre: C-06.</p> <p>Mujer: ¿Estás - imagina si la persona es muy estrecha entre la cadera y las costillas, entonces, los pulgares serían más apropiados? ¿Es cierto que si se trata de un espacio más grande, entonces podrías conseguir la totalidad...?</p> <p>Til: Les mostraré algo. Amigos, lo lamento. Hay mucho de lo que podemos hablar al respecto pero solo voy a decirles que continuemos con la demostración y si hay preguntas individuales iré y los ayudaré con eso luego porque estamos simplemente – enfoquémonos en esto. Atrás. Bien. Entonces, estoy pensando en el espacio lumbar y mientras dejan este espacio abierto, Brandy, suavemente trae tu rodilla hacia tu pecho. Excelente. Vuelve hacia abajo.</p> <p>Brandy: Es más fácil.</p> <p>Til: Se sentía más fácil, eh. Impresionante. En la imagen, estamos trabajando en una capa más</p>
--	---	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: It's okay. Thanks. So, I'm working here, yeah, or for this side, down into here, down to this corner. Following the crest along down into that corner. And I just come in there and wait on those dense ligament – sorry – areas. And now you let your knee move and leave this open. Oops. Start over. Play with how can movement start at your knee instead of at your back.</p> <p>Brandy: That is so hard to do.</p> <p>Til: Isn't it?</p> <p>Brandy: Yeah.</p> <p>Til: It's like doing the movement backwards from the usual way. You're doing it.</p> <p>Brandy: Yeah.</p> <p>Til: You did it.</p> <p>Brandy: Uh-huh.</p> <p>Til: So that's – that coaching or that conversation is the most important part of the technique really. It's a conversation about her awareness of the movement because she – you can just have people move in the usual way and you press into them and that feels good and probably does some benefit but really having her find a new way to bring the leg forward is</p>	<p>profunda. Estamos trabajando hacia abajo en los ligamentos iliofemorales en esa esquina entre la pelvis y el sacro - lo siento, la pelvis y la columna lumbar.</p> <p>Mujer: Disculpa, ¿podrías repetir eso?</p> <p>Til: Aquí estoy pensando en esa esquina entre la pelvis y las lumbares que es realmente un lugar rico.</p> <p>George: Voy a agarrarlo, Til.</p> <p>Til: Está bien. Gracias. Así que, estoy trabajando aquí, sí, o por este lado, hacia abajo aquí, hasta este rincón. Siguiendo la cresta a lo largo, abajo, en esa esquina. Y acabo de entrar allí y espero sobre los densos ligamentos - lo siento - áreas. Y ahora deja que la rodilla se mueva y deja esto abierto. Vaya. Comienza de nuevo. Juega con cómo puede iniciar el movimiento en la rodilla en vez de en la espalda.</p> <p>Brandy: Eso es muy difícil de hacer.</p> <p>Til: ¿Lo es?</p> <p>Brandy: Sí.</p> <p>Til: Es como hacer el movimiento hacia atrás de la forma habitual. Lo estás haciendo.</p> <p>Brandy: Sí.</p>
--	---	--

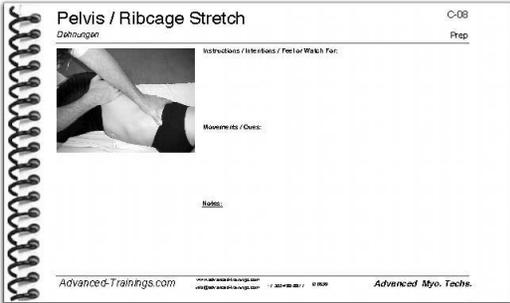
Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

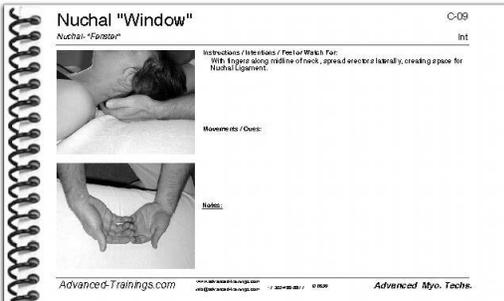
	<p>going to cause the lasting learning on her part and the shift in the pattern.</p> <p>Thomas: And the focus on the movement is specifically right there?</p> <p>Til: Sorry. How to leave – it's more of the side, Thomas, more in that corner between the lumbar and...</p> <p>Thomas: How to leave this...</p> <p>Til: How to leave that whole space open and move the knee.</p> <p>Thomas: Okay.</p> <p>Til: With the leg and <i>hip flexors</i>...</p> <p>Thomas: <i>You don't have a specific focus on how to do it. You just let them figure it out.</i></p> <p>Til: Let them figure it out. Sorry. Sorry. Okay. Next.</p>	<p>Til: Lo hiciste.</p> <p>Brandy: Aha.</p> <p>Til: Así eso es – esa instrucción o esa conversación es, en realidad, la parte más importante de la técnica. Es una conversación sobre su conciencia del movimiento porque ella –puedes simplemente tener personas que se mueven de la forma habitual y presionas sobre ellos y eso lo sienten bien y probablemente tiene algún beneficio, pero en realidad teniendo a ella encontrando una nueva manera de llevar la pierna hacia adelante va a causar que el aprendizaje sea duradero en su parte y el cambio en el patrón.</p> <p>Thomas: ¿Y el foco en el movimiento es específicamente justo ahí?</p> <p>Til: Disculpa. Cómo salir - es más de lado, Thomas, más en esa esquina entre las lumbares y ...</p> <p>Thomas: Cómo dejar esto...</p> <p>Til: Cómo dejar todo ese espacio abierto y mover la rodilla.</p> <p>Thomas: Bien.</p> <p>Til: Con la pierna y <i>los flexores de cadera</i>...</p>
--	---	--

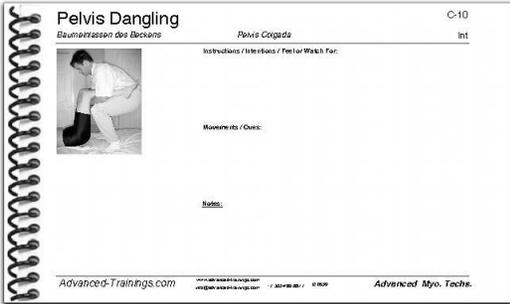
		<p>Thomas: <i>No tienes un enfoque específico en la forma de hacerlo. Solo dejas que lo averigüen.</i></p>
	<p>C-07 Gluteus Maximus: Medial Attachments</p> <p>Students: Gluteus Maximus.</p> <p>Til: Sorry, we couldn't get everyone's question. Let's make sure we do that if we get a chance to come around and do that. Gluteus Maximus. Here's a bony structure and I'm going to work gluteus maximus attachments here on the sacrum on the sacrotuberous ligament and on the ischial tuberosity. I'll show you here in a second too. So, I'm working them this way. So, it's this way, these lower attachments in the lower side of her body working down.</p> <p>Brandy: That spot that you hit that was really tender. Was it a ligament?</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Brandy: Was it a ligament?</p> <p>Til: Ligamentous, it felt like it. Yeah, it felt like a ligament. So, it's going to be hard. You might move the camera.</p> <p>Female: So, now you're working on the opposite side.</p> <p>Til: Yeah. I'm working on her lower side</p>	<p>C-07 Glúteo Mayor: Inserciones Mediales.</p> <p>Estudiantes: Glúteo Mayor.</p> <p>Til: Disculpen, no pudimos llegar a la pregunta de todos. Vamos a asegurarnos de que lo hacemos, si es que tenemos la oportunidad de acercarnos y hacer eso. Glúteo Mayor. Aquí hay una estructura ósea y voy a trabajar las inserciones del glúteo mayor aquí en el sacro, en el ligamento sacrotuberoso y en la tuberosidad isquiática. Les voy a mostrar aquí también, en un segundo. Entonces, las estoy trabajando de esta manera. Así, es de esta manera, estas inserciones inferiores en la parte baja de su cuerpo, trabajando hacia abajo.</p> <p>Brandy: Ese lugar que golpeas, era realmente blando. ¿Fue un ligamento?</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Brandy: ¿Fue un ligamento?</p> <p>Til: ligamentoso, se sentía como eso. Sí, se sentía como un ligamento. Por lo tanto, va a ser duro. Puedes mover la cámara.</p> <p>Mujer: Entonces, ahora, estás trabajando sobre el lado opuesto.</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>leaning on gluteal attachments, the medial ones of the gluteus and nudging them away from the bone.</p> <p>Female: With your elbow?</p> <p>Til: With my elbow – forearm. Especially interesting are the ones right up next to the sacrotuberous ligament. Is that okay?</p> <p>Brandy: Uh-huh. Doesn't hurt at all.</p> <p>Til: Doesn't hurt at all. It's a very interesting feeling. Feels ligamentous often. You can feel the tissue.</p> <p>Female: So, you're leaning right up against the bone?</p> <p>Til: I'm feeling where gluteus attaches onto the bone and helping it be a little less determined in this attachment.</p> <p>Female: And then moving down toward the table?</p> <p>Til: Then moving toward the table. From the sacrum all the way to the sit bones. There's another tool. Just soft fist. Oops. Sorry.</p> <p>Brandy: That's okay. It's hard not to – you know.</p>	<p>Til: Sí. Estoy trabajando en su lado inferior , inclinado sobre las inserciones de los glúteos, las mediales de los glúteos y empujándolas lejos del hueso.</p> <p>Mujer: ¿Con tu codo?</p> <p>Til: Con mi codo - antebrazo. Especialmente interesantes son las que están justo arriba, al lado del ligamento sacrotuberoso. ¿Eso está bien?</p> <p>Brandy: Aha. No duele en absoluto.</p> <p>Til: no duele en absoluto. Es una sensación muy interesante. Se siente a menudo ligamentoso. Pueden sentir el tejido.</p> <p>Mujer: Entonces, ¿estás inclinándote justo arriba, contra el hueso?</p> <p>Til: Siento las inserciones del glúteo sobre el hueso y ayudo a que sea un poco menos decidida en esta inserción.</p> <p>Mujer: ¿Y luego mueves hacia abajo hacia la camilla?</p> <p>Til: Después mover hacia la camilla. Desde el sacro hasta el final a los huesos para sentarse. Hay otra herramienta. Sólo puño suave. Vaya. Disculpa.</p>
--	---	---

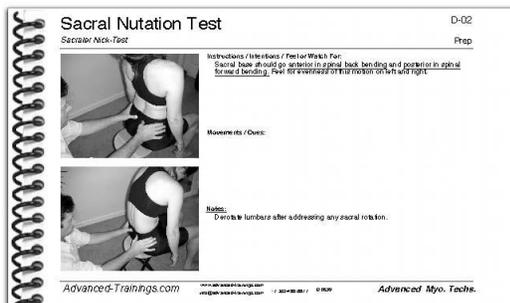
	<p>Til: Tighten.</p> <p>Brandy: Tighten up.</p> <p>Til: More peacock work. More just helping everything open and be wide around the sacrum and pelvis. Question was there? No. Okay. Next one.</p>	<p>Brandy: Está bien. No es duro – ya sabes.</p> <p>Til: Apretado.</p> <p>Brandy: Ajustado.</p> <p>Til: Más trabajo con pavo real. Ayudando, más bien, a que todo se abra y que esté amplio alrededor del sacro y la pelvis. ¿Había una pregunta allí? No. Está bien. Siguiente.</p>
	<p>C-08 Pelvis/Ribcage Stretch</p> <p>Female: Pelvis/Ribcage Stretch.</p> <p>Til: It's just starting to think big picture now, big relationship. We've done the specific works. So, now, we're going into segmental or intersegmental, you know, between segments. How can there be length in here? How can we start to give her a sense of large relationship?</p> <p>Female: Big people [indiscernible] like men.</p> <p>Til: I don't know. What you can do, you can get one end set up and then go do the other end, you know.</p> <p>Female: Okay.</p> <p>Til: You can do that kind of thing, kind of like</p>	<p>C-08 Pelvis/Estiramiento de la Caja Torácica</p> <p>Mujer: Pelvis/Estiramiento de la Caja Torácica.</p> <p>Til: Está comenzando a concebirse ahora una imagen más grande, una relación más grande. Hemos hecho los trabajo específicos. Así que, ahora, vamos a segmentar o intersegmentar, ya saben, entre los segmentos. ¿Cómo puede haber longitud aquí? ¿Cómo podemos empezar a darle a ella un sentido de gran relación?</p> <p>Mujer: Gente grande [indiscernible] como hombre.</p> <p>Til: No lo sé. Lo que pueden hacer, pueden agarrar un extremo y colocarlo y luego, van a hacer el otro extremo, ya saben.</p> <p>Mujer: Bien.</p>

	<p>we're playing with yesterday that long technique.</p> <p>Female: <i>High weight</i> on the other end.</p> <p>Til: Uh-huh.</p> <p>Female: Could you also put some pillows underneath?</p> <p>Til: Yeah. Yeah. Pretty lots of creative things to do with pillows. Okay.</p>	<p>Til: Pueden hacer ese tipo de cosas, algo así como cuando jugamos con él ayer, esa técnica larga.</p> <p>Mujer: <i>Alto peso</i> en el otro extremo.</p> <p>Til: Aha.</p> <p>Mujer: ¿Puedes también colocar algunas almohadas debajo?</p> <p>Til: Sí. Sí. Muchas cosas creativas para hacer con las almohadas. Bien.</p>
 <p>The screenshot shows a video player interface for a technique called 'Nuchal Window'. It features two photographs: one of a person lying on their back with pillows supporting their neck and shoulders, and another showing hands positioned to palpate the nuchal ligament. Text on the screen includes 'Nuchal "Window"', 'Nuchal "Window"', 'Instructions / Intended / Feet or Watch For: With fingers along midline of neck, spread fingers laterally, creating space for Nuchal Ligament.', 'Move the / Over:', and 'Notes:'. The footer contains 'Advanced-Trainings.com' and 'Advanced Myo. Techn.'.</p>	<p>C-09 Nuchal "Window"</p> <p>Til: And then there's Dangling the Pelvis.</p> <p>Students: Nuchal Window.</p> <p>Til: Nuchal Window, oh, first. Okay. And then you come face up, Brandy. Nuchal Window. Come up under her occipital ridge. My fingers are on either side of that midline nuchal ligament and I just pull laterally to release out from the middle. We use this in the neck class also where it's letting the fingers sink in on either side of the ligament right under the occipital ridge and then releasing slowly out to the side. It's like opening up that rear window in your brainstem. The function here is just reminding ourselves and her that she's a whole body and not just a low back. You know,</p>	<p>C-09 "Ventana" Nucal</p> <p>Til: Y luego está Colgando la Pelvis.</p> <p>Estudiantes: Ventana Nucal.</p> <p>Til: Ventana Nucal, oh, primero. Bueno. Y luego vienes boca arriba, Brandy. Ventana nucal. Vayan bajo su cresta occipital. Mis dedos están a ambos lados de ese ligamento nucal en la línea media y acabo de tirar lateralmente para liberar hacia afuera desde el centro. Utilizamos esto en la clase de cuello, donde también están dejando que los dedos se hundan en cada lado del ligamento, justo debajo de la cresta occipital y, luego, liberando lentamente hacia el lado. Es como abrir la ventana trasera en su tronco cerebral. La función aquí es simplemente recordarnos a nosotros mismos, y a ella, que es</p>

	<p>bringing something in that gives a big picture and especially the other end of the spine, neck being important. You could substitute any number of neck things here or other whole body things to bring in that sense too. The other one, the pelvis dangling, we'll do that after lunch. Okay. Questions real quick before we go to the tables or some we didn't get to? Okay. Let's go play. Let's go practice with these things. Thank you.</p>	<p>un cuerpo entero y no solo una espalda baja. Ya saben, darle algo que le de una gran imagen y, especialmente, el otro extremo de la columna vertebral, el cuello siendo importante. Ustedes podrían sustituir aquí cualquier número de cosas de cuello, u otras cosas de todo el cuerpo, para llevar en ese sentido también. La otra, la pelvis colgando, la haremos después del almuerzo. Bueno. ¿Preguntas muy rápido antes de ir a las camillas o algo que no tuvimos la oportunidad de ver? Bueno. Vamos a jugar. Vamos a la práctica con estas cosas. Gracias</p>
	<p>C-10 Pelvis Dangling</p> <p>Til: Pelvis – Pelvic Dangling. This is a move that George King developed. George King was a massage therapist at Esalen for years and years. And previous to being a massage therapist there, he was a professional acrobat and he had tons of his own little routines he made up that involved just moving people around and moving around. And he would do rolls on people and get people rolling on him and tangle people up and all kinds of things. But I learned this not from him. The first time I learned it was from a woman who is about 5 feet tall and yeah, it's the kind of thing that once you get the feel for it, you can do on somebody no matter how big or small they are and what it involves is just getting up using the femurs to lengthen lumbar.</p> <p>Tom: You all should have done that.</p>	<p>C-10 Pelvis Colgando</p> <p>Til: Pelvis - Pélvis Colgando. Este es un movimiento que desarrolló George King. George King era un masajista en Esalen durante años y años. Y previo a ser un masajista allí, fue un acróbata profesional y tenía un montón de sus propias pequeñas rutinas que hacía que involucraban sólo mover gente alrededor y moverse. Y hacía rodar sobre la gente y que la gente rueda sobre él y las personas se enredaban y todo tipo de cosas. Pero aprendí esto no de él. La primera vez que lo aprendí fue de una mujer que tiene unos 5 pies de alto y sí, es el tipo de cosas que una vez que tienes la idea de ello, puedes hacerlo a alguien, no importa cuán grande o pequeño sean, y lo que implica es justo levantarse utilizando los fémures para alargar lumbares.</p> <p>Tom: Todos ustedes debería haber hecho eso.</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: And check that sacral motion, you know, just making sure everything is loose and relaxed and it's like the lumbar dangle like a chain with dangle. And all I do is I sit back. So, I'm not lifting as much as I'm just sitting back in a way to help him dangle. If you're straining or it doesn't feel good, then you need help. Don't do it that way. So, again, it's just the grip is his legs rest on my knees. I take a hold of his thighs. Put my elbows on my own knees and just lean back. There's also another version - I don't use this one so much. You must practice it a bit where you do it this way. Yeah. It's a little bit more work but some people find it easier. This one might be in your supplemental techniques. Windshield wipers. Good organ move. Just wiggling the ilia on either side of the sacrum, just kind of loosening everything up. Okay. Grab a friend or a friend to be and try those. Try those things with them. Just a couple of minutes each then we'll come back together and talk some more. Thanks, Tom.</p>	<p>Til: Y comprobar ese movimiento del sacro, ya sabes, asegurándose de que todo está suelto y relajado y es como si las lumbares cuelgan como una cadena con un colgante. Y todo lo que hago es sentarme de nuevo. Por lo tanto, no estoy levantando mientras estoy sentado atrás, de manera que le ayude a colgar. Si se fuerza o no se siente bien, entonces necesita ayuda. No lo hagan de esa manera. Entonces, de nuevo, es sólo el agarre de sus piernas descansan sobre mis rodillas. Tomo sus muslos. Coloco mis codos en mis propias rodillas y apenas me inclino hacia atrás. También hay otra versión - Yo no uso mucho esta. Deben practicar un poco cuando lo hacen de esta manera. Sí. Es un poco más de trabajo, pero algunas personas la encuentran más fácil. Ésta podría estar en sus técnicas complementarias. Limpia parabrisas. Buen movimiento de órganos. Simplemente contorneando el ilion a ambos lados del sacro, sólo como aflojando todo. Bueno. Agarra a un amigo o una amiga a ser y probar esos. Prueben esas cosas con ellos. Sólo un par de minutos cada uno y luego nos va a reunir de nuevo y hablar un poco más. Gracias, Tom.</p>
--	--	---



D-02 Sacral Nutation Test

Til: Page D-02, Sacral Nutation Test. Again, nutation means nodding. I'm checking that forward, back nodding of the sacrum when someone forward bends and back bends. So, I'm going to put my thumbs right there to orient and then just medial to the posterior spines into the upper part of the sacral depressions there right on the base and feel what happens when she back bends and forward bends. So, here are the spines. Here's the sacrum. I'm going to pull your shirt flat, so we can watch what happens. And already she's deeper on the right just in neutral position. What happens...

Female: *Are you feeling more than seeing or seeing more than feeling?*

Til: Feeling more than seeing but you can opt and see it too. What happens when you back bend, Nancy? Look up at the ceiling and – so, it evens out a little bit. Come on back again and back bend again. What's that mean if it evens out? It's deep on the right and evens out when she back bends. What's that?

Female: Means the right side is moving and left side – the left side is stuck. No?

Til: No. Good guess. Try the other way. You got it.

D-02 Prueba Nutación del sacro

Til: Página D-02, Prueba Nutación del sacro. Una vez más, la nutación significa péndulo. Estoy comprobando que adelante, atrás pendulea con la cabeza del sacro cuando alguien se inclina hacia delante y curva la espalda. Por lo tanto, voy a poner mis pulgares justo allí para orientarme y entonces, justo medial a las espinas posteriores en la parte superior de las depresiones del sacro, allí justo en la base y siento lo que sucede cuando ella curva la espalda y se inclina hacia delante. Entonces, aquí están las espinas. Aquí está el sacro. Voy a tirar su camisa plana, por lo que puedo ver lo que pasa. Y ya ella está más profundo a la derecha, justo en la posición neutral. Lo que pasa ...

Mujer: *¿Estás sintiendo más que mirando o mirando más que sintiendo?*

Til: Sintiendo más que mirando, pero puedes optar y verlo también. ¿Nancy, qué pasa cuando curvas tu espalda? Mira hacia el techo y - así, se nivela un poco. Vamos de nuevo y curva la espalda curva. ¿Qué significa eso si se iguala? Es profundo a la derecha y se nivela cuando ella se vuelve a curvar. ¿Qué es eso?

Mujer: Significa que el lado derecho se está moviendo y el izquierdo – el lado izquierdo está atascado. ¿No?

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Female: The right side is stuck at anterior.</p> <p>Til: The right side is stuck anterior. Normal motion would be they both go deep. The right side is already deep.</p> <p>Female: I was thinking the opposite.</p> <p>Til: So, when she back bends, this side goes deep to match it. Yeah?</p> <p>Female: Okay.</p> <p>Female: <i>It doesn't really help.</i></p> <p>Til: Yeah. I'm saying it backwards, aren't I? A little bit. Do it one more time. So, yeah, it evens out more when she back bends. Thank you, Karen.</p> <p>Karen: Basically, this is how.</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Karen: She back bends, this goes deep.</p> <p>Til: What happens when you forward bend? And you got to – there you go and come on back up, Nancy. Can you let your pelvis relax a little a bit like – there you go.</p> <p>Nancy: [Indiscernible].</p>	<p>Til: No. Buena suposición. Prueba de otra forma. Lo tienes.</p> <p>Mujer: El lado derecho está atascado hacia anterior.</p> <p>Til: El lado derecho está atascado hacia anterior. El movimiento normal sería que ambos vayan profundo. El lado derecho ya está profundo.</p> <p>Mujer: Estaba pensando en lo opuesto.</p> <p>Til: Entonces, cuando su espalda se curva, este lado va profundo para emparejar. ¿Si?</p> <p>Mujer: Bueno.</p> <p>Mujer: <i>No está ayudando realmente.</i></p> <p>Til: Sí. Yo estoy diciendo que al revés, ¿no? Un poco. Hazlo una vez más. Así que, sí, se iguala más cuando ella curva la espalda. Gracias, Karen.</p> <p>Karen: Básicamente, así es como.</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Karen: Ella curva la espalda, esto va profundo.</p> <p>Til: ¿Qué sucede cuando se inclina hacia</p>
--	--	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: Now, look down at your belly button. There you go. And come on back up and one more time, look down at your belly button. And she's coming back kind of evenly on both sides. So, she is more stuck anterior on the right. Okay. I want to check another person too. We'll show how to work a stuck anterior on you. Who else had volunteered? Come on. Come on. Let's check you too and see what we got.</p> <p>Female: Til, is there a reason you do it sitting down and not standing up?</p> <p>Til: It's easier to rock the pelvis on the chair often and it takes the variable of the legs out of the picture. If you do have a leg length difference or things like that, you'll handle that in what's happening too. Okay.</p> <p>Male: It is important to have the feet same position in front of you when you're doing it?</p> <p>Til: Yes. Thank you. Comfortable?</p> <p>Mickey: Uh-huh.</p> <p>Til: You got to remind your name. I'm sorry.</p> <p>Mickey: Mickey.</p> <p>Til: Mickey. Thank you. Question, Nancy?</p>	<p>adelante? Y tienes que - hay que ir y venir sobre tu espalda, Nancy. Puedes dejar que tu pelvis se relaje un poco como - allí vas.</p> <p>Nancy: [Indiscernible].</p> <p>Til: Ahora, mira hacia abajo hacia el ombligo. Ahí tienes. Y vuelve hacia arriba y una vez más, mira hacia abajo al ombligo. Y ella va a volver como de manera uniforme en ambos lados. Por lo tanto, ella está más estancada en la parte anterior, a la derecha. Bueno. Quiero también comprobarlo en otra persona. Vamos a mostrar en ti cómo funciona un estancamiento anterior. ¿Quién más se habían ofrecido? Vamos. Vamos. Vamos a chequearte también y ver lo que tenemos.</p> <p>Mujer: Til, ¿hay alguna razón por la cual lo estás haciendo sentado y no parado?</p> <p>Til: A menudo es más fácil para el balanceo de la pelvis en la silla y saca la variable de las piernas de la foto. Si usted tiene una diferencia de longitud de las piernas o cosas por el estilo, también manejarás eso, sobre qué está pasando. Bueno.</p> <p>Mujer: ¿Es importante tener los pies en la misma posición frente a ti cuando estás haciendo eso?</p> <p>Til: Sí. Gracias. ¿Cómodo?</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Nancy: She looks like she's taller. You've had that stool for me and she looks like she's taller. Does that make a difference?</p> <p>Til: She's - it's still okay. Go ahead and back bend, Mickey. So, she goes deep on the left and doesn't go deep on the right. Come on up. Yeah. So, we can suspect that the right side is...</p> <p>Female: Stuck posterior.</p> <p>Til: Stuck posterior. Yeah. Drop forward a little bit. Look at your belly button. That wasn't the right cue. Come on up and curl forward. Try that. Yeah. And the right side comes back more posterior and the left side doesn't.</p> <p>Male: Pretty even right now in normal position?</p> <p>Til: More or less.</p> <p>Male: More or less.</p> <p>Til: Yeah. Yeah. Okay. What's the first technique you have in your book? Is it the posterior? After this one.</p> <p>Students: SI Release, Anterior/Posterior.</p> <p>Til: Okay. And then the next one after that?</p>	<p>Mickey: Aha.</p> <p>Til: Tienes que recordarme tu nombre. Disculpa.</p> <p>Mickey: Mickey.</p> <p>Til: Mickey. Gracias. ¿Pregunta, Nancy?</p> <p>Nancy: Ella se ve como si fuera más alta. Has tenido ese taburete para mí y ella se pareciera ser más alta. ¿Eso hace una diferencia?</p> <p>Til: Ella es - todavía está bien. Continúa y curva la espalda, Mickey. Así, ella va más profundo a la izquierda y no va más profundo a la derecha. Vamos, arriba. Sí. Así, podemos sospechar que el lado derecho es ...</p> <p>Mujer: Estancamiento posterior.</p> <p>Til: Estancamiento posterior. Sí. Cae hacia adelante un poco. Mira a tu ombligo. Esa no era la señal correcta. Vuelve y dóblate hacia adelante. Intenta eso. Sí. Y el lado derecho se vuelve más posterior y el lado izquierdo no lo hace.</p> <p>Hombre: ¿Bastante equilibrado ahora mismo en posición normal?</p> <p>Til: Más o menos.</p>
--	--	---

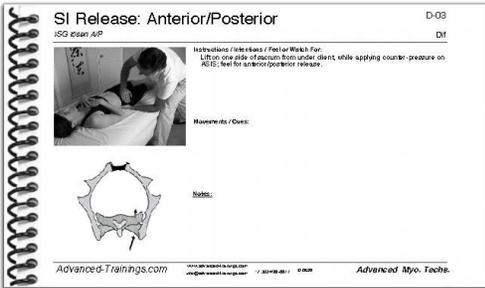
Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Students: Back-Bending.</p> <p>Til: Okay. Let me show the back-bending on Mickey and then we'll show the front on you if we could. Is it okay with you?</p> <p>Mickey: Yeah. Sure.</p> <p>Til: So, let's get you face down here. Head up here. Is that right, Jeremy? You want head up that end?</p> <p>Jeremy: Yeah. Exactly.</p> <p>Til: Okay. So, we can...</p> <p>Male: Til, are you doing the left side or the left?</p> <p>Til: She was – now, you got me mixed up. Let's check it again. She's posterior – stuck posterior left. Yeah. So, we're going to work here on the right side. You want her head at the other end? Sorry, Mickey.</p> <p>Mickey: At the other end.</p> <p>Til: At the other end, yeah. Let's straighten this, yeah, too. There you go. Why don't you move down just a little bit, so you're feet are off the end. There you go. So, we can double check it on the table. Sometimes, you get even a clearer result on the table here. So, you're</p>	<p>Hombre: Más o menos.</p> <p>Til: Sí. Sí. Bueno. ¿Cuál es la primera técnica que tienen en su libro? ¿Es la parte posterior? Después de éste.</p> <p>Estudiantes: Liberación SI, Anterior / Posterior.</p> <p>Til: Bien. ¿Y la siguiente después de esa?</p> <p>Estudiantes: Flexión-Posterior.</p> <p>Til: Muy bien. Déjenme mostrarle la flexión-posterior sobre Mickey y luego vamos a mostrar el frente en ustedes, si pudiéramos. ¿Está bien contigo?</p> <p>Mickey: Sí. Claro.</p> <p>Til: Entonces, vamos a colocar su cara aquí abajo. Cabeza arriba por aquí. ¿Eso está bien, Jeremy? ¿Quieres la cabeza arriba al final?</p> <p>Jeremy: Sí. Exactamente.</p> <p>Til: Muy bien. Entonces, podemos...</p> <p>Hombre: Til, ¿estás haciendo la parte izquierda o hacia la izquierda?</p> <p>Til: Estaba - ahora, me tienes confundido. Vamos a ver de nuevo. Ella está posterior -</p>
--	---	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>going to put your hands like that and just use – start with just your eyes and look up at the ceiling. Okay. Now, start over, can you do it and leave this relaxed? You might have to use your hands a little bit. Yeah. That’s very different. Do you feel that?</p> <p>Mickey: Uh-huh.</p> <p>Til: Come up a little more. Keep coming. Yeah. So, she’s going deep on the left and the back isn’t going deep. So, she’s stuck posterior right. Yeah. This goes – Karen can show you there. She goes deep on the left when she bends which is normal. The right side stays back. So, all I do like your...</p> <p>Karen: When she back bends this goes deep, this stays posterior. So, it’s stuck on the right.</p> <p>Til: Stuck on the right, posterior. Now, there’s another technique before this. I’m sorry. Let’s do them in order. So, now face up if you wouldn’t mind.</p>	<p>atascada la izquierda, hacia posterior. Sí. Por lo tanto, vamos a trabajar aquí en el lado derecho. ¿Quiere su cabeza en el otro extremo? Lo sentimos, Mickey.</p> <p>Mickey: En el otro extremo.</p> <p>Til: En el otro extremo, sí. Vamos a enderezar esto, sí, también. Ahí tienes. ¿Por qué no te mueves hacia abajo un poco, así tus pies están fuera del final. Ahí tienes. Así, podemos corroborar doblemente en la camilla. A veces, se obtiene incluso un resultado más claro aquí sobre la camilla. Por lo tanto, vas a poner las manos así y sólo utilizar - comenzar sólo con los ojos y mirar hacia el techo. Bueno. Ahora, empezar de nuevo, ¿puede hacerlo y dejar esto relajado? Puede que tengas que usar un poco tus manos. Sí. Eso es muy diferente. ¿Sientes eso?</p> <p>Mickey: Aha.</p> <p>Til: Arriba un poco más. Sigue viniendo. Sí. Por lo tanto, ella va profundo a la izquierda y la parte de atrás no va profundo. Por lo tanto, ella tiene atascado el lado derecho posterior. Sí. Esto va - Karen puede mostrarle allí. Ella va profundo a la izquierda cuando se inclina, lo cual es normal. El lado derecho se queda atrás. Por lo tanto, todo lo que hago como tu ...</p> <p>Karen: Cuando ella se inclina hacia atrás esto va</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

		<p>profundo, este permanece posterior. Por lo tanto, está atascado a la derecha.</p> <p>Til: Atascado a la derecha, posterior. Ahora, hay otra técnica antes de esto. Lo siento. Vamos a hacerlo en orden. Así que, ahora, cara hacia arriba, si no te importa.</p>
 <p>The screenshot shows a training slide with the following content: SI Release: Anterior/Posterior (D-03) <small>USG 8/2011 AP</small> <small>DI</small> Instructions / Intake / Feet or Kicks For: Lift on one side of sacrum from under client, while applying counter-pressure on ASIS. Test for anterior/posterior release. Movements / Desc: Notes: Advanced-Trainings.com www.advancedtrainings.com Advanced Myo. Techn.</p>	<p>D-03 SI Release: Anterior/Posterior</p> <p>Til: Could someone give us a page number?</p> <p>Students: D-03.</p> <p>Til: D-03. D-03. And what's the text say there?</p> <p>Female: Counter-pressure on the sacrum and the ASIS.</p> <p>Til: It's tender there, huh?</p> <p>Mickey: Uh-huh.</p> <p>Til: Counter-pressure on the sacrum and the ASIS. So, since she's a little bit posterior on the right, I'm lifting her right – the right side of her sacrum anterior with my fingers under her body and I'm encouraging the ilia to drop back and there were some tenderness as soon as I got there, she said.</p>	<p>D-03 Liberación SI: Anterior / Posterior</p> <p>Til: ¿Podría alguien darnos un número de página?</p> <p>Estudiantes: D-03.</p> <p>Til: D-03. D-03. ¿Y qué dice allí el texto?</p> <p>Mujer: Contra-presión en el sacro y las EIAS.</p> <p>Til: ¿Es suave ahí, huh?</p> <p>Mickey: Uh-huh.</p> <p>Til: Contra-presión en el sacro y las EIAS. Por lo tanto, ya que ella está un poco posteriorizada en la derecha, estoy levantando su derecha - el lado derecho de su sacro anterior, con mis dedos bajo su cuerpo y estoy favoreciendo al ilion a caer de nuevo, y hubo algo de sensibilidad en cuanto llegué allí, dijo ella.</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

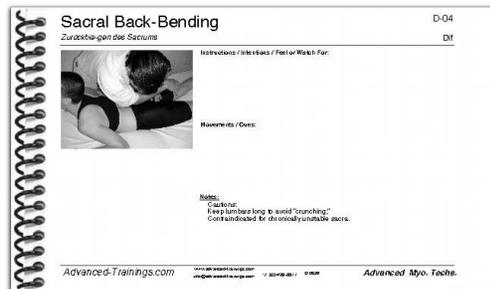
	<p>Mickey: Inviting.</p> <p>Til: So, fingers are here underneath her on the sacrum and here...</p> <p>Male: Show that to me again, Til.</p> <p>Male: It's like the wedge release.</p> <p>Til: It's like the wedge <i>but</i> I'm not trying to get in the joint as much as getting on the sacrum and then just leaning this one - leaning on this one to let it drift back.</p> <p>Female: So, you point up on the sacrum?</p> <p>Til: Lifting with the fingertips. A little bit of that. And yeah, I go just medial to the PSIS.</p> <p>Female: And what are you doing with your right hand? You're pushing?</p> <p>Til: I am putting a little bit of counter-pressure on the anterior spine to let the whole ilia drop back. It's not a...</p> <p>Female: Is the pressure directly up and down?</p> <p>Til: ...pushing. It's not a pushing as much as just the leaning you're encouraging. There you go. What's that like?</p>	<p>Mickey: acogedor.</p> <p>Til: Entonces, los dedos están debajo de ella en el sacro y aquí ...</p> <p>Hombre: Muéstrame eso a mí otra vez, Til.</p> <p>Hombre: Es como la liberación de cuña.</p> <p>Til: Es como la cuña, pero no estoy tratando de llegar a la articulación tanto como llegar al sacro y luego simplemente apoyándose éste - apoyándose en éste para dejarlo ir hacia atrás.</p> <p>Mujer: Entonces, ¿estás remarcando sobre el sacro?</p> <p>Til: Levantándolo con las yemas de los dedos. Un poco de eso. Y sí, voy justo medial a las EIPS.</p> <p>Mujer: ¿Y qué haces con tu mano derecha? ¿Estás empujando?</p> <p>Til: Estoy poniendo un poco de contra-presión en la parte anterior de la columna para dejar que todo el ilion caiga de nuevo. No es un ...</p> <p>Mujer: ¿La presión es directamente hacia arriba y hacia abajo?</p> <p>Til: ... empujando. No es un empuje tanto como</p>
--	--	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

<p>Mickey: It feels really good.</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Mickey: It was tender when you first went there but it feels relieved.</p> <p>Til: Relieves it all over there.</p> <p>Mickey: Yeah.</p> <p>Til: Yeah. Yeah. You can do this – this is a gentle enough technique. You can do this on both sides. You know, obviously, we want to release that side more but we're going to do that when she's face down too. This is just a nice preparatory thing for the whole pelvis to get the little things softened up and adaptable and this side feels very different too to my hands.</p> <p>Female: That side feels what?</p> <p>Til: This side feels very different. It's bonier.</p> <p>Male: And even though he is thinking bone, he is waiting for that tissue to release. So, he's nudging it along but not forcing anything.</p> <p>Female: Are you just doing that on both sides?</p> <p>Til: I'm doing one side at a time. Yeah. And both sides because I'm getting the whole pelvis</p>	<p>sólo el apoyo que estás facilitando. Ahí tienes. ¿Cómo está eso?</p> <p>Mickey: Se siente muy bien.</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Mickey: Era suave la primera vez que fuiste allí, pero se siente aliviado.</p> <p>Til: Alivia todo allí.</p> <p>Mickey: Sí.</p> <p>Til: Sí. Sí. Pueden hacer esto - esto es una técnica lo suficientemente suave. Pueden hacer esto en ambos lados. Ya saben, obviamente, queremos liberar ese lado más, pero vamos a hacer eso cuando está boca abajo también. Esta es sólo una agradable preparación para toda la pelvis para conseguir que las pequeñas cosas se suavicen y se adapten, y este lado se siente muy diferente también a mis manos.</p> <p>Mujer: ¿Ese lado siente qué?</p> <p>Til: Este lado se siente muy diferente. Es más huesudo.</p> <p>Hombre: Y a pesar de que él está pensando hueso, está a la espera del tejido para liberarlo. Por lo tanto, él está empujando a lo largo, pero no forzando nada.</p>
---	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>ready for the shifts, so we're going to ask a bit more directly. I don't know – I mean, I say this metaphor every class and I don't know of a better one so I just – I keep saying it every class. It's like pushing a boat away from a dock. It's just like leaning on it and letting it start to drift. It doesn't move it first but if you hang out with it, it starts to gently drift.</p> <p>Mickey: Uh-huh. I'm feeling it all the way down the leg.</p> <p>Til: You're feeling it all the way down your leg. Yeah.</p> <p>Mickey: Uh-huh.</p> <p>Til: Okay. Now, let's – that might have done it but let's check and see. Go ahead now and use your hands again to look up. Yeah. She's still posterior on the right. Still not moving on the right. Falls on the left but not on the right.</p>	<p>Mujer: ¿Estás haciendo eso en ambos lados?</p> <p>Til: Estoy haciendo un lado a la vez. Sí. Y los dos lados, porque estoy dejando lista toda la pelvis para los cambios, así que vamos a pedir un poco más directamente. No sé - Quiero decir, yo digo esta metáfora cada clase y no sé de una mejor, así que sólo - Sigo diciéndola en cada clase. Es como empujar un barco lejos del muelle. Es como que inclinarse sobre él y dejar que comience a irse a la deriva. No se mueve en primer lugar, pero si cuelgas de él, comienza a desplazarse suavemente.</p> <p>Mickey: Uh-huh. Estoy sintiéndolo todo el camino por la pierna.</p> <p>Til: Lo sientes todo el camino hasta la pierna. Sí.</p> <p>Mickey: Uh-huh.</p> <p>Til: Muy bien. Ahora, vamos – eso podría haberse hecho, pero vamos a chequear y ver. Continuamos ahora y utiliza tus manos de nuevo para mirar hacia arriba. Sí. Ella sigue posterior a la derecha. Todavía no se mueve a la derecha. Cae hacia la izquierda, pero no en la derecha.</p>
--	--	--



D-04 Sacral Back-Bending

Til: So, what I'll do now is put the flat of my forearm just on the sacrum.

Female: That's the Sacral Back-Bending?

Til: This is the Sacral Back-Bending number...

Students: D-04.

Til: Number D-04. Yeah. On the right side of sacrum.

Female: Create a pressure there?

Til: Create a good pressure.

Mickey: Uh-huh.

Til: Feel okay, Mickey?

Mickey: Uh-huh.

Til: You use your hands again on the table and you look up. Let this fall. Doing okay?

Mickey: Uh-huh.

Til: Keep looking up. Let your Adam's apple come up too and your sternum. There you go and your belly just drops into the table. Yeah. And I'm just leaning. I'm just saying, sacrum,

D-04 Curva-Posterior Sacral

Til: Entonces, lo que voy a hacer ahora es poner la palma de mi antebrazo justo en el sacro.

Mujer: ¿Esa es la Curva-Posterior Sacral?

Til: Este es la Curva-Posterior Sacral número...

Estudiantes: D-04.

Til: Número D-04. Sí. En el lado derecho de sacro.

Mujer: ¿Creas una presión allí?

Til: Creo una buena presión.

Mickey: Uh-huh.

Til: ¿Sienta bien, Mickey?

Mickey: Uh-huh.

Til: Utiliza tus manos otra vez sobre la camilla y mira hacia arriba. Deja que esto caiga. ¿Vas bien?

Mickey: Uh-huh.

Til: Mantén mirando hacia arriba. Deja que la manzana de Adán y el esternón vayan hacia arriba también. Allí vas y el abdomen justo cae

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>you could go forward if you wanted.</p> <p>Mickey: Keep talking.</p> <p>Til: Keep talking. It's okay. You really can. It's - you just drop. That's all you do. There's nothing to it. It's just as easy as drifting away from a dock like that and it's starting to go a little bit. There it goes. There it goes. Beautiful. Beautiful. Come on down if you want.</p> <p>Female: So, you're right in the middle?</p> <p>Til: I'm off to the right side and come on up again, Mickey. See what it's like to come up this time and I'm just - yeah, now it's dropping out from under me even more when she's doing that. There you go. And come on down.</p> <p>Female: Are there any variations to that if they have problems getting to extension like that?</p> <p>Til: The way they do it is really important. The question is what if people have hard time doing that cobra, that kind of back-bend thing and it's not as simple as it looks...</p> <p>Female: Right.</p> <p>Til: ...because people will try to do a push-up against you or they'll try to - you know and that doesn't do it. And so, the cues I gave her</p>	<p>en la camilla. Sí. Y sólo estoy inclinado. Sólo estoy diciendo "sacro, puedes seguir adelante si quieres".</p> <p>Mickey: Sigue hablando.</p> <p>Til: Sigue hablando. Está bien. Realmente puedes. Es - acabas de caer. Eso es todo lo que haces. No hay nada para eso. Es tan fácil como irse a la deriva lejos de un muelle de esa manera, y está empezando a ir un poco más. Ahí va. Ahí va. Hermoso. Hermoso. Vamos hacia abajo, si quieres.</p> <p>Mujer: ¿Entonces, estás justo en el medio?</p> <p>Til: Estoy por fuera de la derecha y vamos de nuevo, Mickey. Mira lo que se siente al llegar a este momento y estoy - sí, ahora se está cayendo hacia afuera y debajo de mí, aún más cuando ella está haciendo eso. Ahí vas. Y vamos hacia abajo.</p> <p>Mujer: ¿Hay alguna variación de eso si tienen problemas para llegar a la extensión de esa manera?</p> <p>Til: La forma en que lo hacen es realmente importante. La pregunta es qué pasa si la gente tiene dificultades para hacer esa cobra, ese tipo de curvatura-posterior y no es tan simple como parece ...</p>
--	---	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

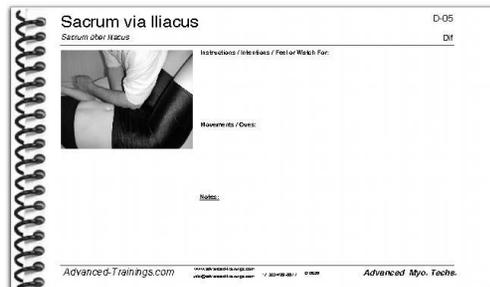
	<p>were really let the front of her body – starting with the eyes, starting with the upper end, letting – and she learned pretty quickly but letting these muscles stay out of it. So, she’s not doing it with her back as much as with her arms.</p> <p>Female: Okay.</p> <p>Til: And just really talking people through it step by step is an important part of the technique actually and then letting her belly and pelvis, pelvic floor fall out from under is a big piece too.</p> <p>Mickey: Yeah.</p> <p>Til: Okay. So, when you get the work from your partner, why don’t you go first and get a sacral – get someone to float your sacrum a little bit too when you do that too. Okay. Let’s show the other one where we do an anterior – a sacrum that’s stuck anterior. Now, let’s have you sit down a second, Nancy, because I’ve forgotten now which side you were. Do you remember?</p> <p>Female: Right, anterior.</p> <p>Til: Anterior on...</p> <p>Nancy: On this side.</p>	<p>Mujer: Correcto.</p> <p>Til: ...porque la gente va a tratar de hacer una presión hacia arriba en contra de ustedes o van a tratar de – ya saben, y eso no hay que hacerlo. Y así, las señales que le di fueron realmente por la parte delantera de su cuerpo - comenzando con los ojos, empezando por el extremo superior, dejando que - y ella aprendió muy rápidamente, pero dejando que estos músculos permanezcan fuera de él. Por lo tanto, ella no lo está haciendo con la espalda tanto como con sus brazos.</p> <p>Mujer: Está bien.</p> <p>Til: Y realmente hablar a la gente de atravesar paso a paso es una parte importante de la técnica en realidad y, luego, dejar su vientre y la pelvis, que el suelo pélvico caiga por debajo es una pieza importante también.</p> <p>Mickey: Sí.</p> <p>Til: Muy bien. Entonces, cuando consigues el trabajo de tu pareja, por qué no vas primero y obtienes el sacro - conseguir a alguien para flotar el sacro también, cuando haces eso también. Bueno. Vamos a mostrar la otra, donde hacemos la anterior - un sacro que está atascado hacia anterior. Ahora, vamos a tener que sentarte un segundo, Nancy, porque me he olvidado ahora de qué lado estabas. ¿Te</p>
--	---	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: Your anterior right?</p> <p>Nancy: Yeah.</p> <p>Til: Okay. Let's have you on your back. Yeah. I'm going to do the same preparatory technique. I'm just lifting into the sacrum and letting the ilia drop back. So, this is just saying, hey, sacrum, did you know you're more than one thing? You're not just a bony ring. You're actually made up of a few pieces that could drift independently.</p> <p>Nancy: That's very intense on my ASIS.</p> <p>Til: Is it too much? How about that? Still intense?</p> <p>Nancy: It's still intense. I don't know what to tell you but it's just...</p> <p>Til: Better?</p> <p>Nancy: Yeah. But now it's sensitized.</p> <p>Til: Okay. Let's do other side. Sorry.</p> <p>Nancy: It's okay.</p> <p>Til: How are we doing with that?</p> <p>Nancy: That was better.</p>	<p>acuerdas?</p> <p>Mujer: Derecho, anterior.</p> <p>Til: Anterior en ...</p> <p>Nancy: En este lado.</p> <p>Til: ¿Tu derecha anterior?</p> <p>Nancy: Sí.</p> <p>Til: Muy bien. Vamos que tenerte sobre tu espalda. Sí. Voy a hacer la misma técnica preparatoria. Sólo estoy levantando dentro del sacro y dejando que el ilion caiga hacia atrás. Por lo tanto, este es sólo decir, hey, sacro, ¿sabías que eres más de una cosa? No eres sólo un anillo óseo. Estás en realidad formado por unas pocas piezas que podrían dejarse llevar de manera independiente.</p> <p>Nancy: Eso es muy intenso en mi EIAS.</p> <p>Til: ¿Es mucho? ¿Qué hay sobre eso? ¿Continúa intenso?</p> <p>Nancy: Sigue siendo intenso. No sé qué decirte, pero es sólo ...</p> <p>Til: ¿Mejor?</p> <p>Nancy: Sí. Pero ahora se ha sensibilizado.</p>
--	---	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: Okay. I'm being nicer too.</p> <p>Nancy: Oh, thank you.</p> <p>Male: Til, is the only reason you work with her on the back-bending so that that technique is better for posterior stuck...</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Male: ...and this is better for anterior.</p> <p>Til: That's exactly it. Yeah. That one - that last one is for posterior stuck sacrum and this one's for anterior stuck sacrum.</p> <p>Male: Thank you.</p>	<p>Til: Muy bien. Vamos a hacer otro lado. Lo siento.</p> <p>Nancy: Está bien.</p> <p>Til: ¿Cómo lo estamos haciendo con eso?</p> <p>Nancy: Eso fue mejor.</p> <p>Til: Muy bien. Estoy siendo más amable también.</p> <p>Nancy: Oh, gracias.</p> <p>Hombre: Til, es la única razón por la que trabajas con ella sobre la espalda-curvada, de manera que esa técnica es mejor para atascamiento posterior ...</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Hombre: ... y esto es mejor para anterior.</p> <p>Til: Eso exactamente eso. Sí. Ese - eso último es para atascamiento posterior del sacro y este es para atascamiento anterior del sacro.</p> <p>Hombre: Gracias.</p>
--	---	---



D-05 Sacrum via Iliacus

Til: And bring your knees up. What page are we on, everybody?

Students: D-05.

Til: There's some controversy about what page we're on.

Female: We were doing the Sacral Back.

Til: The Sacral Back – we just did that one.

Students: So, we're doing the SI Release...

Til: We're back to sacrum – I just did the SI Release.

Female: Now, we're on D-05.

Til: And now, we're on D-05, Sacrum by way of Iliacus.

Female: [Indiscernible].

Til: I was just doing D-03 to get her ready for this. We are going a bit zigzag through the book here. So, it's confusing. So, sacrum, anterior on the right. Yeah. I'm going to get nestled right up next to the iliacus and just drift down three quarters of an inch to the sacrum. So, I get nestled in there and then just drift

D-05 Sacro a través del ilíaco

Til: Y llevar las rodillas hacia arriba. ¿En qué página estamos, todos?

Estudiantes: D-05.

Til: Hay cierta controversia sobre en qué página estamos.

Mujer: Estábamos haciendo Parte posterior del Sacro.

Til: Parte posterior del Sacro - acabamos de hacer eso.

Estudiantes: Así que estamos haciendo liberación SI ...

Til: Estamos de vuelta con el sacro - Acabo de hacer la liberación de SI.

Mujer: Ahora, estamos en D-05.

Til: Y ahora, estamos en D-05, Sacro a través del ilíaco.

Mujer: [indiscernible].

Til: Sólo estaba haciendo D-03 para dejarla lista para esto. Vamos un pequeño zigzag aquí a través del libro. Así, es confuso. Así, el sacro, anterior a la derecha. Sí. Me voy a quedar

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>down onto the front of the sacrum and wait for it to drift like we did the other one from the back.</p> <p>Male: Could you leave the pelvis there and just pull your arm away? Yeah. All right. Thank you.</p> <p>Til: How are you doing?</p> <p>Nancy: Yes.</p> <p>Til: So, knees should be up so that the belly is relaxed.</p> <p>Female: And you stay right along the bone.</p> <p>Til: Stay right along the bone. How are you doing with that? There's no pushing on my part. The second I even was thinking about pushing, she was speaking Spanish for a second there.</p> <p>Nancy: And she doesn't speak Spanish.</p> <p>Male: Til, if I can say it. One of the things <i>that you can tell if it's via iliacus</i> is the shoulder is medial of his – on her medial of his forearm. So, his pressure is coming back into the pelvis. That's an important point.</p> <p>Female: That means superior to inferior?</p>	<p>situado justo al lado del ilíaco y simplemente dejar abajo tres cuartos de pulgada hasta el sacro. Así, me quedo situado allí y luego simplemente dejar hacia abajo en la parte delantera del sacro y esperar a que se desplace como lo hicimos el otro desde la parte posterior.</p> <p>Hombre: ¿Podría dejar de la pelvis allí y sólo tirar tu brazo fuera? Sí. Correcto. Gracias.</p> <p>Til: ¿Cómo estás?</p> <p>Nancy: Sí.</p> <p>Til: Entonces, las rodillas deberían estar arriba, así el vientre está relajado.</p> <p>Mujer: Y tú te quedas a la derecha, lo largo del hueso.</p> <p>Til: Me quedo a la derecha, a lo largo del hueso. ¿Cómo estás con eso? No hay presión de mi parte. El momento en que siquiera estaba pensando en empujar, ella hablaba allí español por un segundo.</p> <p>Nancy: Y ella no habla español.</p> <p>Hombre: Til, si puedo decirlo. Una de las cosas <i>que puedes decir si es a través de ilíaco</i> es el hombro es medial de su - en la parte medial de su antebrazo. Por lo tanto, su presión se vuelve</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Male: That means...</p> <p>Students: Medial to lateral.</p> <p>Male: ...medial to lateral of his pressure. Yeah.</p> <p>Female: You mean, towards it?</p> <p>Til: Great. You're doing great.</p> <p>Male: He's not going in this way.</p> <p>Female: Okay.</p> <p>Til: Okay. Now, I'm going to put my hand under that joint. So, I got my hand under the SI joint now. So, I got something to move towards and it's - my left hand, the one under her is like the catcher's mitt now. It's going to catch her sacrum when it drops out from under.</p> <p>Female: So, you have your hand like this under the sacrum?</p> <p>Til: Yeah. Under that left side of the sacrum, so I can kind of monitor it in its release.</p> <p>Male: [Indiscernible].</p> <p>Til: Yeah. That's great and you just - yeah. You just let this whole thing drop. We are talking about letting go. That's what we're up to. Beautiful. Beautiful, Nancy. That's it. Nice.</p>	<p>hacia la pelvis. Ese es un punto importante.</p> <p>Mujer: ¿Eso significa superior a inferior?</p> <p>Hombre: Eso significa ...</p> <p>Estudiantes: medial a lateral.</p> <p>Hombre: ... medial a lateral de su presión. Sí.</p> <p>Mujer: ¿Quieres decir, hacia eso?</p> <p>Til: Estupendo. Lo estás haciendo genial.</p> <p>Hombre: Él no está yendo de esta manera.</p> <p>Mujer: Está bien.</p> <p>Til: Muy bien. Ahora, voy a poner mi mano debajo de esa articulación. Por lo tanto, tengo mi mano debajo de la articulación SI ahora. Entonces, tengo algo para avanzar hacia y es - mi mano izquierda, la que está debajo de ella, es como un guante de catcher ahora. Voy a recibir el sacro de ella cuando caiga desde abajo.</p> <p>Mujer: ¿Entonces, tienes tu mano así, bajo el sacro?</p> <p>Til: Sí. Bajo ese lado izquierdo del sacro, así que puedo hacer una especie de seguimiento en su liberación.</p>
--	---	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>What's your experience?</p> <p>Nancy: Yeah. I have issues in there. And if I was not in front of a camera, I would be emoting.</p> <p>Til: There are feelings too.</p> <p>Nancy: Oh, definitely.</p> <p>Til: There are feelings.</p> <p>Nancy: And I'm not a person who really holds back most of my feelings. So, yes...</p> <p>Til: Uh-huh.</p> <p>Nancy: ...I'm on the edge but...</p> <p>Til: Let's just hang out there on the edge.</p> <p>Nancy: Yeah.</p> <p>Til: Let's not go any farther. Let's not back up too fast either. Let's just stay right with that. And now, just feeling. There's room for your feelings, room for experience, room for this to let go if it wants. Okay if I come out now? What's happening for you there?</p> <p>Nancy: I'm just fine.</p> <p>Til: Great.</p>	<p>Hombre: [indiscernible].</p> <p>Til: Sí. Eso está muy bien y sólo - sí. Acabas de dejar que toda esta cosa caiga. Estamos hablando de dejar ir. Eso es lo que estamos haciendo. Bonito. Hermoso, Nancy. Eso es. Lindo. ¿Cuál es tu experiencia?</p> <p>Nancy: Sí. Tengo problemas allí dentro. Y si yo no estuviera delante de una cámara, estaría emocionada.</p> <p>Til: Hay sentimientos también.</p> <p>Nancy: Oh, definitivamente.</p> <p>Til: Hay sentimientos.</p> <p>Nancy: Y yo no soy una persona que realmente retiene la mayor parte de mis sentimientos. Entonces sí...</p> <p>Til: Uh-huh.</p> <p>Nancy: ... Estoy en el borde, pero ...</p> <p>Til: Vamos a sostenerlo allí en el borde.</p> <p>Nancy: Sí.</p> <p>Til: Vamos a no ir más lejos. No vamos a volver demasiado rápido tampoco. Quedémonos bien</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Nancy: I'm just fine.</p> <p>Til: Great. On just on the physical level – there are a lot levels of course but just on the physical level, there was a buildup and every time she'd exhale those, she'd let it go and get bigger underneath and bigger inside and a couple of cycles of that and I just was able to sink down farther and farther. So, I felt that go.</p> <p>Female: So, were you able to get deep enough to feel the sacrum?</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Female: Okay?</p> <p>Nancy: Oh, yes.</p> <p>Til: Okay. Same for you. When you get work done with someone, you go first and have them float your sacrum. Okay.</p> <p>Nancy: Okay.</p> <p>Til: Actually, let's go ahead and show that now. I'll show that with you now if it's okay.</p> <p>Nancy: That's fine.</p> <p>Til: Okay.</p>	<p>con eso. Y ahora, sólo sentir. Hay espacio para tus sentimientos, espacio para la experiencia, espacio para esto, dejarlo ir, si quieres. ¿Está bien si salgo ahora? ¿Qué está pasando para tí allí?</p> <p>Nancy: Estoy bien.</p> <p>Til: Genial. Sólo en el nivel físico - hay un montón de niveles, por supuesto, pero sólo en el nivel físico, hubo una acumulación y cada vez que ella tuvo que exhalar eso, ella lo dejó ir y se hacen más grandes por debajo y más grande por dentro y un par de ciclos de eso y yo sólo fui capaz de hundirme más y más lejos. Entonces, sentí que eso se liberaba.</p> <p>Mujer: Entonces, ¿fuiste capaz de llegar lo suficientemente profundo para sentir el sacro?</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Mujer: ¿Bien?</p> <p>Nancy: Oh, sí.</p> <p>Til: Muy bien. Igualmente para ustedes. Cuando su trabajo esté terminado con alguien, vayan primero y dejen que tengan su sacro flotando. Bueno.</p> <p>Nancy: Muy bien.</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

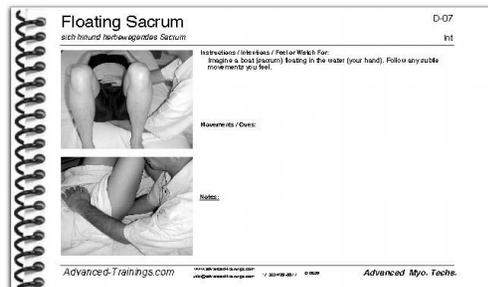
	<p>Female: D-07.</p> <p>Til: D-07. What's the next one in the book?</p>	<p>Til: En realidad, vamos a seguir adelante y demostrar eso ahora. Voy a mostrar eso contigo ahora, si está bien.</p> <p>Nancy: Eso está bien.</p> <p>Til: Muy bien.</p> <p>Mujer: D-07.</p> <p>Til: D-07. ¿Cuál es el siguiente en el libro?</p>
 <p>The image shows a page from a spiral-bound notebook. The page is titled "Pelvic Floor Release" and includes a small diagram of a person's torso and pelvis. The text on the page includes "Lösen der Discs anteflexo", "D-06", "DI", "Instrucciones / Instruções / Fächer/Werk für Lift/anterior pelvic floor via abdominal fascia.", "Materiais / Outils:", "Notes:", "Advanced-Trainings.com", "www.advancedtrainings.com", "© 2016 Til Luchau", "D-06", and "Advanced Myo. Techn.". The page is numbered "D-06" in the top right corner.</p>	<p>D-06 Pelvic Floor Release</p> <p>Students: Pelvic Floor Release.</p> <p>Til: Pelvic Floor Release. What do you think? Pelvic floor release or...</p> <p>Nancy: I'm open.</p> <p>Til: Okay.</p> <p>Female: Want to see what it looks like first?</p> <p>Nancy: I'm on the table. Thank you.</p> <p>Til: You remember it. It's where you'd get a hold of the abdominal fascia and just pull up on the inside. So, you just talk to me...</p> <p>Nancy: I will.</p> <p>Til: ...on how it is. So, abdominal wall but now</p>	<p>D-06 Liberación del suelo pélvico</p> <p>Estudiantes: Liberación del suelo pélvico.</p> <p>Til: Liberación del suelo pélvico. ¿Qué piensan? La liberación del suelo pélvico o ...</p> <p>Nancy: Estoy abierta.</p> <p>Til: Muy bien.</p> <p>Mujer: ¿Quieres ver cómo se ve por primero?</p> <p>Nancy: Estoy en la camilla. Gracias.</p> <p>Til: Lo acuerdas. Es el lugar donde sostenías la fascia abdominal y simplemente tiras hacia arriba en el interior. Así, sólo hálame ...</p> <p>Nancy: lo haré.</p> <p>Til: ... sobre cómo es. Así, la pared abdominal,</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

<p>up inside the pelvis or I'm feeling down to inside the pelvis. How are we doing?</p> <p>Nancy: Doing fine.</p> <p>Til: Okay.</p> <p>Nancy: You aren't near as deep as I was.</p> <p>Female: Is this just one side you're doing it with?</p> <p>Til: I'm doing both, left and right here. Yeah. If someone has a full bladder, this is murder.</p> <p>Nancy: I'm emptied mine.</p> <p>Til: Okay.</p> <p>Nancy: Yeah. This is nice.</p> <p>Til: What's it like?</p> <p>Nancy: It's intense but it's a release of whatever and it's like lifting a burden.</p> <p>Til: Uh-huh. Lovely.</p> <p>Nancy: I agree.</p> <p>Female: Like where did you start or is it like in here higher?</p>	<p>pero ahora en el interior de la pelvis o siento hasta el interior de la pelvis. ¿Cómo lo estamos haciendo?</p> <p>Nancy: Lo estás haciendo bien.</p> <p>Til: Muy bien.</p> <p>Nancy: No estás cerca tan profundo como yo.</p> <p>Mujer: ¿Lo estás haciendo solo con un lado?</p> <p>Til: Estoy haciendo ambos, la izquierda y la derecha aquí. Sí. Si alguien tiene la vejiga llena, esto es asesinato.</p> <p>Nancy: Yo tengo la mía vacía.</p> <p>Til: Muy bien.</p> <p>Nancy: Sí. Esto es lindo.</p> <p>Til: ¿Qué se siente?</p> <p>Nancy: Es intenso, pero es una liberación de lo que sea y es como levantar una carga.</p> <p>Til: Uh-huh. Encantador.</p> <p>Nancy: Estoy de acuerdo.</p> <p>Mujer: ¿Al igual que cuando empezaste o es como aquí, más alto?</p>
---	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: I started here, yeah. In the abdomen – lower abdomen.</p> <p>Female: Can you touch your pubic bone just so I can see.</p> <p>Nancy: It's down here.</p> <p>Til: <i>Orient.</i></p> <p>Female: And your belly button is – okay.</p> <p>Female: So, where did you start...</p> <p>Til: My Hells Angel tattoo is over here.</p> <p>Nancy: He was here.</p> <p>Til: Could I borrow that stool? The stool on your right.</p> <p>Nancy: I want to see it.</p> <p>Til: Okay.</p> <p>Female: So, it's between the pubis...</p> <p>Til: Somewhere between pubis and navel. Just anywhere in the front of the abdomen where you can get a hold of yourself or them.</p>	<p>Til: Empecé aquí, sí. En el abdomen - parte baja del abdomen.</p> <p>Mujer: ¿Puedes tocar tu hueso púbico solo para que yo pueda ver?</p> <p>Nancy: Es aquí abajo.</p> <p>Til: <i>Orientado.</i></p> <p>Mujer: Y su ombligo está - está bien.</p> <p>Mujer: Entonces, ¿dónde empezaste ...</p> <p>Til: Mi tatuaje del Ángel del Infierno es por aquí.</p> <p>Nancy: Estaba aquí.</p> <p>Til: ¿Puedo pedir prestada ese taburete? El taburete de tu derecha.</p> <p>Nancy: Quiero verlo.</p> <p>Til: Muy bien.</p> <p>Mujer: Entonces, es entre el pubis ...</p> <p>Til: En algún lugar entre el pubis y el ombligo. Justo en cualquier parte del frente del abdomen donde se puedan sostener ustedes o a ellos.</p>
--	---	--



D-07 Floating Sacrum

Til: Okay. Floating the Sacrum, number...

Female: D-07.

Til: D-07. Why don't you go ahead and press under your feet to lift your hips off the table and then come on down. Okay. I'm going to tell you - I got it. Two. We're going to have two at ones. But sacrum, just fingers up at the base and up the top and just cupping, holding, floating the sacrum in the hand. What's the text say there? There are a few versions of this. What do we have there?

Students: It doesn't say.

Til: Doesn't say any text? And the title of the technique is...

Students: Floating the Sacrum.

Til: Floating the Sacrum. Okay. Great.

Female: So, you're on both sides kind of equally?

Til: I'm right in the middle. Right in the middle. Floating the Sacrum. Here, the idea is that - is the sacrum is like a boat, my hand is the water. Doing our boat metaphors in here.

D-07 Sacro flotante

Til: Muy bien. Sacro Flotante, número ...

Mujer: D-07.

Til: D-07. Por qué no seguir adelante y presionar bajo los pies para levantar las caderas de la camilla y luego vamos hacia abajo. Bueno. Voy a decirles - lo tengo. Dos. Vamos a tener dos de una vez. Pero sacro, sólo los dedos hacia arriba en la base y hasta la parte superior y solo colocar la mano, sostener, flotando el sacro en la mano. ¿Qué dice el texto allí? Hay algunas versiones de esto. ¿Qué tenemos allí?

Estudiantes: No dice.

Til: ¿No dice nada de texto? Y el título de la técnica es ...

Estudiantes: Sacro Flotante.

Til: Sacro Flotante. Bueno. Excelente.

Mujer: ¿Entonces, estás en ambos lados equilibradamente?

Til: Estoy justo en el medio. Justo en el medio. Flotando el Sacro. Aquí, la idea es esa - es que el sacro es como un barco, mi mano es el agua. Haciendo aquí nuestras metáforas del barco.

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Female: Top hand is just light?</p> <p>Til: Top hand is just giving me – giving and her boat a three-dimensional sense of the pelvis. So, I’m feeling ASIS where I can help the legs relax. But it’s the kind of touch that water would touch a boat with. It’s just like holding it and the water is calm and if there’s any movement, the movement comes from the boat. And as the boat moves, the water follows it. So, there’s a gentle – on her case, a gentle rocking now, just – you know, just sacral nutation thing that’s done at a slower scale.</p> <p>Female: And your hand is pointing in this direction?</p> <p>Til: Uh-huh.</p> <p>Female: It’s toward her head?</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Female: You’re not doing any tugging other than your intention?</p> <p>Til: Yeah.</p> <p>Female: What is your intention?</p> <p>Til: To be like water.</p> <p>Female: Okay.</p>	<p>Mujer: ¿La mano de arriba es simplemente ligera?</p> <p>Til: La mano de arriba solo me está dando – dando, su barco a ella una sensación tridimensional de la pelvis. Por lo tanto, estoy sintiendo las EIPS, donde puedo ayudar a las piernas a relajarse. Pero es el tipo de contacto que el agua tendría con un barco. Es como sostenerlo, y el agua está tranquila y si hay cualquier movimiento, el movimiento viene del barco. Y a medida que el barco se mueve, el agua lo sigue. Por lo tanto, hay un suave - en su caso, un suave balanceo ahora, sólo - ya sabes, sólo la nutación sacra, que se hace a una escala menor.</p> <p>Mujer: ¿Y tu mano está apuntando en esta dirección?</p> <p>Til: Aha.</p> <p>Mujer: ¿Es hacia la cabeza?</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Mujer: ¿Usted no está haciendo ningún estiramiento más que su intención?</p> <p>Til: Sí.</p> <p>Mujer: ¿Cuál es su intención?</p>
--	--	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Male: So, are you feeling tugging now, Nancy? What's that like?</p> <p>Nancy: No. I have a prior training of doing craniosacral and one of the treatments is to hold on the sacrum and tug it down and <i>so I'm inquiring</i>.</p> <p>Til: That's an old osteopathic technique that we used in Rolfing a lot too. And that's a good one but right now, I'm just floating.</p> <p>Nancy: Yeah.</p> <p>Til: I'm just letting sacrum do its thing as a way to quiet the waters after the more intense deeper work. Although after you've been here for a while, you can – you stay heavy, Nancy. I'm just going to come straight out.</p> <p>Nancy: Yeah. Sure.</p> <p>Male: So, you can use this as a prep as well as a thank you...</p> <p>Til: Uh-huh.</p> <p>Male: ...for everything coming out.</p> <p>Til: Have a good day. Yeah.</p> <p>Nancy: Yeah. It "reduces" trauma if there is</p>	<p>Til: Ser como el agua.</p> <p>Mujer: Está bien.</p> <p>Hombre: ¿Entonces, estás sintiendo un estiramiento ahora, Nancy? ¿A qué se parece eso?</p> <p>Nancy: No. Tengo una formación previa de hacer craneosacral y uno de los tratamientos es mantener en el sacro y tirar hacia abajo y, <i>por lo tanto, estoy preguntando</i>.</p> <p>Til: Esa es una vieja técnica osteopática que también usamos mucho en Rolfing. Y esa es una buena pero, en este momento, solo estoy flotando.</p> <p>Nancy: Sí.</p> <p>Til: Sólo estoy dejando que el sacro haga su trabajo como una forma de calmar las aguas después del más intenso de trabajo profundo. Aunque después de que has estado aquí por un tiempo, puedes - quédate pesada, Nancy. Solo voy a salir directamente.</p> <p>Nancy: Sí. Claro.</p> <p>Hombre: Entonces, puedes utilizar esto como una preparación, así como muestra de agradecimiento ...</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>any.</p> <p>Til: Calming. Was that it? Did we get them?</p> <p>Female: Yeah.</p> <p>Til: Okay. What time have we got here?</p> <p>Students: 20 to 3:00.</p> <p>Til: 20 to 3:00? Okay. So, you got about a half hour each to go play with these few things and bring in anything else your partner needs. Call us in if we can help in any way. Have a great time.</p>	<p>Til: Aha.</p> <p>Hombre: ... por todo lo que sale.</p> <p>Til: Que tengas un buen día. Sí.</p> <p>Nancy: Sí. "Reduce" el trauma, si hay alguno.</p> <p>Til: Calmante. ¿Fue así? ¿Acaso conseguimos eso?</p> <p>Mujer: Sí.</p> <p>Til: Muy bien. ¿Qué hora tenemos aquí?</p> <p>Estudiantes: 20 para las 03:00.</p> <p>Til: ¿20 para las 03:00? Bueno. Entonces, tienen una media hora cada uno para jugar con estas pocas cosas y traer cualquier otra cosa que sus compañeros necesiten. Llámenos si podemos ayudar de cualquier manera. Pásenlo genial.</p>
	<p>E-02 Prone Quad Stretches</p> <p>Til: Supplemental Techniques. The ordering is fairly random but these can be mixed into the previous sequences wherever need be. First one listed there, page E-02 is the Prone Quad Stretches. Here's a quad stretch. The problem with it could be that the tight – a tight quad will pull the pelvis into anterior tilt and drive the lumbar deep. So, what I can do is I counterstretch here on the sacrum to keep the</p>	<p>E-02 Estiramientos del Pronador Cuadrado</p> <p>Til: Técnicas Suplementarias. El orden es bastante aleatorio pero estos se pueden mezclar en las secuencias anteriores, siempre que sea necesario. El primero que aparece allí, página E-02 son los Estiramientos del Pronador Cuadrado. Aquí está el estiramiento del cuadrado. El problema con esto podría ser eso, la tensión - un cuadrado tenso tirará a la pelvis en inclinación anterior y conducir a las</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>lumbar long. And her leg is in line with her body and I just hold and let her breathe. Knee ligament injuries would be a contraindication for this because they – it would – like someone might feel some strain on their knee ligaments if they've had an injury or surgery with this one. If someone's really flexible like Karen, you can do a variation where you fold your hand inside the knee to open up the knee joint and that focuses the stretch a little more around the joint capsule and the attachments of the quads. Is that what you're feeling, Karen? Is that...</p> <p>Karen: Yeah.</p> <p>Til: ...more joint itself?</p> <p>Karen: Actually, in the sacrum.</p> <p>Til: Sacrum. Okay.</p> <p>Karen: It feels good in the knee though.</p> <p>Til: Feels good in the knee. Great.</p>	<p>lumbares a profundo. Por lo tanto, lo que puedo hacer es que contraestirar aquí en el sacro para mantener la columna lumbar larga. Y su pierna está en línea con su cuerpo y solo sostengo y dejé que respire. Lesiones de ligamentos de la rodilla sería una contraindicación para esto porque - lo haría - como alguien que podría sentir algo de tensión en sus ligamentos de la rodilla con esto si han tenido una lesión o cirugía. Si alguien es realmente flexible, como Karen, pueden hacer una variación en la que doblan la mano en la rodilla para abrir la articulación de la rodilla y eso centra el estiramiento un poco más alrededor de la cápsula articular y las inserciones de los cuadrados. ¿Es eso lo que estás sintiendo, Karen? Es eso...</p> <p>Karen: Sí.</p> <p>Til: ... más articular en sí mismo?</p> <p>Karen: En realidad, en el sacro.</p> <p>Til: Sacro. Bueno.</p> <p>Karen: Se siente bien en la rodilla sin embargo.</p> <p>Til: Se siente bien en la rodilla. Excelente.</p>
--	--	--



E-06 Coccyx

Til: We're going to out of order a little bit here just to stay with the position. We're going to go up to E-06, the Coccyx work. And with your permission, it's a lot like the work we did on the sacrotuberous ligament back in the first sequence and the sacrotuberous is a way we can orient to the coccyx. If you follow the sacrotuberous up, you're right on the lateral side of the coccyx here and you can see that I'm working the far side of the coccyx. So, I'm working her right side of the coccyx although I'm standing on the left side. I'm working right up next to the coccyx where the sacrospinous ligament itself is. This one's missing a coccyx but I'm reaching across and working into this notch beside the coccyx and sacrum right up in there. Now, I can also hold the side of the coccyx itself. A lot of times that joint where the coccygeal segments meet the sacrum has a strain patterns in it from either falls or pelvic floor issues and now I'm crossing over and working on the same side of coccyx here. How's the pressure, Karen?

Karen: Fine. Good.

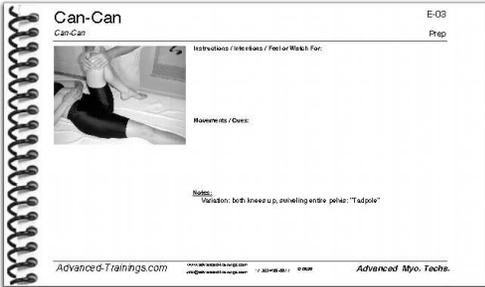
Til: So, I'm working all of these inferior and medial aspects of the coccyx itself and the joint around them. Now, some coccyx get really tucked under and either from a fall or again from pelvic floor tightness and you can't - you

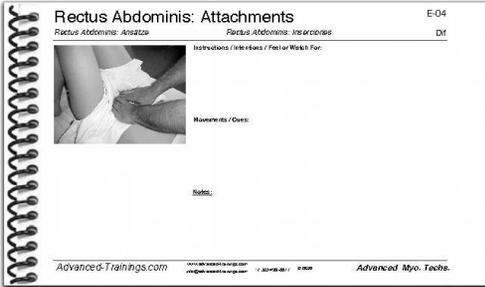
E-06 Cóccix

Til: Vamos a salir del orden un poco aquí sólo para quedarnos con la posición. Vamos a subir a E-06, el trabajo del Cóccix. Y, con su permiso, es muy parecido al trabajo que hicimos en el ligamento sacrotuberoso posterior, en la primera secuencia, y el sacrotuberoso. Es una forma en que podemos orientar al cóccix. Si siguen el sacrotuberoso arriba, están justo en el lado lateral del cóccix aquí y se puede ver que estoy trabajando al otro extremo del cóccix. Así que, estoy trabajando a su lado derecho del cóccix aunque estoy situado en el lado izquierdo. Estoy trabajando justo al lado del cóccix, donde está el propio ligamento sacroespinoso. Esto pierde al cóccix, pero estoy llegando al otro lado y trabajando en esta muesca junto al cóccix y el sacro, justo allí. Ahora, también puedo sostener el lado del mismo cóccix. Muchas veces esa articulación, donde los segmentos coccígeos se juntan con el sacro, tiene pautas de tensión en ella, desde cualquier caída o problemas del suelo pélvico y ahora estoy atravesando y trabajando aquí en el mismo lado del cóccix. ¿Cómo está la presión, Karen?

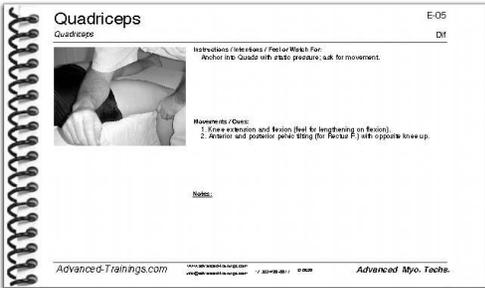
Karen: Bien. Buena.

Til: Entonces, estoy trabajando todos estos aspectos inferiores y mediales del propio coxis y las articulaciones alrededor de él. Ahora,

	<p>don't really want to get on the coccyx and try to pull it straight but you can kind of tickle the sides in a way that relieve those strain patterns on it and help it float back into a more neutral position. You don't want to force the coccyx itself but working the ligamentous attachments between it and the sacrum can help it reposition. Okay.</p>	<p>algunos cóccix llegan a estar muy plegados debajo y, o bien por una caída o, de nuevo, desde la tirantez del suelo pélvico y no pueden - realmente no desean llegar al cóccix y tratar de tirar de él estirando, pero pueden dar una especie de cosquilleo a los lados, de manera que alivie esos patrones de tensión sobre él y ayudarlo a flotar de nuevo, en una posición más neutral. No quieren forzar al propio coxis, pero trabajando las inserciones ligamentosas entre éste y el sacro puede ayudarlo a reposicionarse. Bueno.</p>
 <p>The screenshot shows a page from a manual titled 'Can-Can'. It includes a small image of a person in a stretch, a 'Notes' section with the text 'Variation: both knees up, rolling onto pelvis: "Tudpie"', and footer information for 'Advanced Trainings.com' and 'Advanced Myo. Techn.'.</p>	<p>E-03 Can-Can</p> <p>Til: What's the third technique the one now after the quad stretch?</p> <p>Students: The Can-Can.</p> <p>Til: It's the Can-Can. So, we'll have you turn on over, face up now, Karen. Great. And this can be down, this can be up. Can-Can. It's just a vertical femur and I'm using - you're so flexible. Your leg will wax your other one but I'm just rotating the femur now in its socket to loosen up all those rotators around the hip joint, the iliofemoral ligaments and in this case, the knee as well. So, all that is just swinging. You can usually swing a lot bigger than you think but it's really the end range that feels good and does the release. The two - this isn't in the book at this place but we showed it earlier with the pelvic dangling. The two-leg</p>	<p>E-03 Can-Can</p> <p>Til: ¿Cuál es la tercera técnica, la de ahora, después del estiramiento del cuadrado?</p> <p>Estudiantes: El Can-Can.</p> <p>Til: Es el Can-Can. Por lo tanto, vamos a tener que te des vuelta otra vez, cara hacia arriba ahora, Karen. Excelente. Y esto puede estas hacia abajo, esto puede estar hacia arriba. Can-Can. Es sólo el fémur vertical y estoy usando - eres tan flexible. Tu pierna estirará la otra, pero ahora sólo estoy girando el fémur en su articulación para aflojar todos los rotadores alrededor de la articulación de la cadera, los ligamentos iliofemorales y, en este caso, también la rodilla. Por lo tanto, todo eso está simplemente oscilando. Generalmente, pueden oscilar mucho más de lo que piensan, pero es realmente al final del rango que se siente bien y</p>

	<p>version is the tadpole and this movement goes more into sacrum and low back.</p>	<p>sucede la liberación. Los dos - esto no está en el libro en este lugar, pero lo mostramos antes, con la pelvis colgante. La versión de dos piernas es el renacuajo y este movimiento va más en el sacro y la espalda baja.</p>
	<p>E-04 Rectus Abdominis: Attachments</p> <p>Til: What's the next one there? Number 4, Rectus Abdominis Attachments. Is it okay if I work the top of your pubic bone there?</p> <p>Karen: Uh-huh.</p> <p>Til: So, rectus come down - recti come down and attach right here on the superior aspect of that pubic tubercle and they - the whole - the broader rectus comes down into a narrow point right on that place. So, what I'm going to do is press into those attachments, into the place where it's focused down to the point and hold while she does a couple of movements to activate that muscle. So, the angle we use is coming down from above and coming right under the top part of that pubic bone. You want to be careful not to press too much into the abdomen or the bladder but right where those muscles focus in on the top of the pubic bone is where I press. And I'm really thinking attachment onto the bone. Once I'm here, you can gently lift your head off the table to activate that rectus a little bit and come on down and she's got a little bit of activity with that. If I want to get more activity, you can lift both</p>	<p>E-04 Recto Abdominal: Inserciones</p> <p>Til: ¿Cuál es el siguiente allí? Número 4, Inserciones del Recto Abdominal. ¿Está bien si trabajo allí, en la parte superior de su hueso púbico?</p> <p>Karen: Aha.</p> <p>Til: Entonces, el recto desciende - los rectos bajan y se insertan justo aquí, en la cara superior de ese tubérculo púbico y ellos - todos - el músculo recto mayor se reduce en un punto estrecho, justo en ese lugar. Por lo tanto, lo que voy a hacer es presionar dentro de esas inserciones, en el lugar donde está enfocado el punto y mantengo, mientras ella hace un par de movimientos para activar ese músculo. Entonces, el ángulo que utilizamos viene desde arriba y viene justo debajo de la parte superior de ese hueso púbico. Querrán ser cuidadosos de no presionar demasiado en el abdomen o la vejiga, pero justo donde los músculos se centran en la parte superior del hueso del pubis es donde presiono. Y estoy realmente pensando en la inserción sobre el hueso. Una vez que estoy aquí, puedes levantar suavemente la cabeza de la camilla para activar el recto un</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

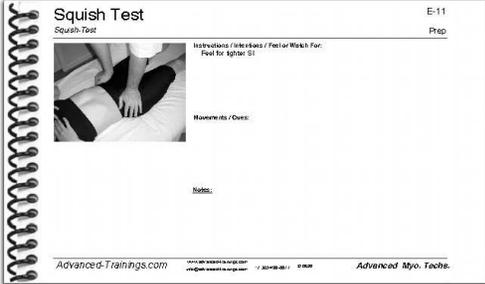
	<p>knees a little bit and then come on down. So, I hold and she moves in order to get the release. It's just a way to release rectus from the pelvis and start to address both pelvic angle but restrictions in the pelvic movement that happen from above abdominal level.</p>	<p>poco y vamos hacia abajo y ella tiene un poco de actividad con eso. Si quiero conseguir más actividad, puedes levantar las rodillas un poco y luego vamos hacia abajo. Entonces, sostengo y se mueve, con el fin de obtener la liberación. Es sólo una manera de liberar el recto de la pelvis y empezar a abordar tanto el ángulo de la pelvis como las restricciones en el movimiento de la pelvis que suceden desde arriba nivel abdominal.</p>
 <p>The screenshot shows a document page titled 'Quadriceps' with a page number 'E-05' and a 'DI' icon. It includes a small image of a person's legs and text instructions: 'Instructions / Intention / Focus/Work for: Anchor into Quads with subtle pressure; ask for movement.' and 'Movements / Que: 1. Slow extension and flexion (but for lengthening on flexion). 2. Anterior and posterior pelvic tilt (for Rectus F) with opposite knee up.' The footer contains 'Advanced-Trainings.com' and 'Advanced Myo. Techn.'</p>	<p>E-05 Quadriceps</p> <p>Til: Next one is...</p> <p>Female: Quadriceps.</p> <p>Til: Quadriceps. Page...</p> <p>Male: 5.</p> <p>Til: E-05. Come on over to this edge of the table, Karen. So, with her leg over the edge like this – can I roll this up a little bit?</p> <p>Karen: Uh-huh. It's fine.</p> <p>Til: Well, they're a little tight. We'll do it through the pants but skin is often...</p> <p>Karen: No, not enough.</p> <p>Til: No, not easily enough. Her leg over the</p>	<p>E-05 Cuádriceps</p> <p>Til: La próxima es ...</p> <p>Mujer: Cuádriceps.</p> <p>Til: Cuádriceps. Página ...</p> <p>Hombre: 5.</p> <p>Til: E-05. Karen, ven a este borde de la camilla. Así, con su pierna sobre el borde como esto - ¿puedo rodar esto un poco?</p> <p>Karen: Aha. Está bien.</p> <p>Til: Bueno, están un poco tensas. Lo haremos a través de los pantalones, pero la piel es a menudo ...</p> <p>Karen: No, no es suficiente.</p>

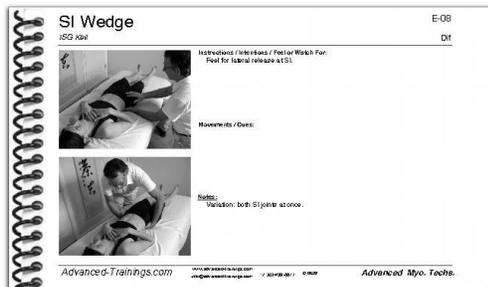
	<p>edge here. What I do is anchor into the quadriceps. And you go ahead and straighten your leg and then I hold the tissue while you slowly lower out from under here. Any sliding that happens is because she's sliding out from under my fixed anchor. And straighten again.</p> <p>Female: Did you sink in while she flexes?</p> <p>Til: I don't sink in more but it's more like I let her slide out from under me here.</p> <p>Female: Okay. But what I mean is do you change the weight that you're putting on her leg with flexion...</p> <p>Til: Not so much. I'm more still in letting her do the pressure. The question was do I change my pressure or go deeper in and out as she moves? The next one.</p>	<p>Til: No, no es fácilmente suficiente. Su pierna aquí, sobre el borde. Lo que hago es anclar en el cuádriceps. Y continuas y enderezas la pierna y, luego, mantengo el tejido mientras bajas lentamente desde aquí abajo. Cualquier deslizamiento que pasa es porque está deslizando por debajo del ancla fija. Y endereza de nuevo.</p> <p>Mujer: ¿Te hundes en ella mientras flexiona?</p> <p>Til: No me hundo más, pero es más como la dejé deslizar aquí, desde abajo mío.</p> <p>Mujer: Está bien. Pero lo que quiero decir es ¿cambias el peso que estás poniendo en su pierna con la flexión ...?</p> <p>Til: No tanto. Estoy más aún en dejar que ella haga la presión. La pregunta fue ¿cambio mi presión o voy más profundo hacia adentro y hacia afuera cuando ella se mueve? El siguiente.</p>
	<p>E-07 Leg-Over Twists</p> <p>Male: The Leg-Over Twists.</p> <p>Til: Leg-Over Twists. So, we've skipped the coccyx. We did that one earlier. And here – let's do the other side, so the camera can see it easier. Here, I am using the leg and pelvis to roll the lower back open and the twisting part can happen between the ribcage and pelvis. Where I'm actually – to do that, I'm actually</p>	<p>E-07 Giros por encima de la Pierna</p> <p>Masculino: Los Giros por encima de la pierna.</p> <p>Til: Giros por encima de la pierna. Así, hemos saltado el coxis. Hicimos ese antes. Y aquí - vamos a hacer el otro lado, por lo que la cámara puede verlo más fácil. Aquí, estoy usando la pierna y la pelvis para rodar la espalda baja abierta y la parte de torsión puede pasar entre la caja torácica y la pelvis. Donde estoy</p>

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>rolling the pelvis more than pulling the legs. Some people will have a pinch in the psoas, bursa or the psoas right there from cramping the leg too much against it. So, what I do is I roll the pelvic segment to keep that open and then bring the twist up into the lumbar and just wait for that release. All this in service of freeing lumbar-pelvis relationship lengthening. Next one.</p> <p>Male: SI wedge.</p> <p>Til: The SI wedge.</p> <p>Male: Yeah. I think we left that out.</p> <p>Til: And the...</p> <p>George: And then Unwinding.</p> <p>Til: What's the one after that, George? Keep going.</p> <p>George: Pelvic Floor Release.</p> <p>Til: Pelvic Floor Release and Squish Test.</p> <p>George: Squish Test.</p> <p>Til: The Pelvic Floor Release – what number is that?</p> <p>Students: E-10.</p>	<p>realmente - para hacer eso, en realidad, estoy rodando la pelvis, más que tirar de las piernas. Algunas personas tendrán un pellizco en el psoas, bursa o el psoas justo allí, desde tirones de la pierna demasiado en contra de ella. Por lo tanto, lo que hago es rodar el segmento pélvico para mantenerlo abierto y, luego, llevar la torción a las lumbares y sólo esperar a que se liberen. Todo esto en el servicio de liberar la relación lumbares-pelvis de alargamiento. El próximo.</p> <p>Hombre: La cuña SI.</p> <p>Til: La cuña SI.</p> <p>Hombre: Sí. Creo que dejamos eso afuera.</p> <p>Til: Y la ...</p> <p>George: Y luego Desenrollar.</p> <p>Til: ¿Cuál viene después de eso, George? Continua.</p> <p>George: Liberación de Suelo Pélvico.</p> <p>Til: Liberación de Suelo Pélvico y Test de estrujar.</p> <p>George: Test de estrujar.</p> <p>Til: La Liberación de Suelo Pélvico - ¿qué</p>
--	--	--

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Til: We're going to skip ahead to E-10, Pelvic Floor Release and the Squish Test.</p>	<p>número es eso? Estudiantes: E-10. Til: Vamos a saltar al E-10, Liberación de Suelo Pélvico y la prueba de estrujar.</p>
 <p>The screenshot shows a document titled "Squish Test" with a page number "E-11" and "Prep". It includes a small photograph of a person lying on their back with another person's hands on their lower back. The document also has sections for "Instructions / Intervals / Facial Mask For: Post for (give SI)", "Movements / Desc:", and "Notes:". At the bottom, it says "Advanced-Trainings.com" and "Advanced Myo. Techni.".</p>	<p>E-11 Squish Test</p> <p>Til: Actually, let's do the Squish Test for which is number 11 because that's – that will give us information we can use in the other one. Here, I get my shoulder girdle centered over her body – pelvis and just feel on the ASIS which one squishes more. And I'm going to use this information in releasing one of the SIs. So, the right side in Karen is easier. The left side is a little firmer. And so, if you remember that ilia is arranged like this so that when I push on the ASIS, it's feeling for that give between the sacrum and the ilia. So, there's more give on the right and compared to the less give on the left. So, the left side we could say is a little tighter.</p>	<p>E-11 Test de Estrujar</p> <p>Til: En realidad, vamos a hacer la prueba de estrujar para el que el número es el 11 porque eso es - nos dará la información que podemos utilizar en el otro. Aquí, pongo mi cintura escapular centrada sobre su cuerpo - la pelvis y simplemente se siente en las EIPS que se aplastan más. Y voy a utilizar esta información en la liberación de una de las SIs. Por lo tanto, el lado derecho en Karen es más fácil. El lado izquierdo está un poco más firme. Y así, si recuerdan que el ilion está dispuesto así, entonces esto cuando empujo sobre las EIPS, se siente por ese estiramiento entre el sacro y el ilion. Por lo tanto, hay más estiramiento a la derecha y, en comparación, menos estiramiento a la izquierda. Así, podríamos decir que el lado izquierdo es un poco más tenso.</p>



E-08 SI Wedge

Til: And then I might do that Wedge Technique that we did earlier or some of the other techniques that help release that SI joint. Okay.

Female: Is the wedge technique different from the SI release?

Til: The wedge technique is a little different from the SI release in that - what page is the wedge technique on?

Male: E-08.

Til: E-08. It's similar hand position but I'm thinking more just behind now instead of a counterstretch from the front. With the wedge, I just reach up into the joint space and let her settle down onto that passive wedge of my fingers. And wait for that to breathe.

Female: So, this is more passive than the others?

Til: The other one I'm doing a counter-pressure.

Female: Uh-huh.

Til: Here, I'm just letting the...

Female: So, you're just waiting.

E-08 Cuña SI

Til: Y entonces, podría hacer esa Técnica de Cuña que hicimos antes o algunas de las otras técnicas que ayudan a liberar la articulación SI. Bueno.

Mujer: ¿Es la técnica de cuña diferente de la liberación de SI?

Til: La técnica de cuña es un poco diferente de la liberación SI en eso - ¿en qué página está la técnica de cuña?

Hombre: E-08.

Til: E-08. La posición de la mano es similar, pero estoy pensando más en detrás ahora, en lugar de un contraestiramiento desde el frente. Con la cuña, acabo de llegar arriba, en el espacio de la articulación, y la dejé establecerse sobre esa cuña pasiva de mis dedos. Y esperar a eso para respirar.

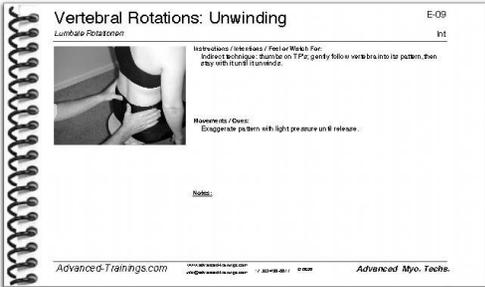
Mujer: Entonces, ¿esta es más pasiva que las demás?

Til: En la otra, estoy haciendo una contra-presión.

Mujer: Aha.

Til: Aquí, sólo estoy dejando el ...

	<p>Til: Yeah. Just waiting for that joint to open. And this hand is in front but I'm more monitoring what's happening at the ilia and waiting to – feeling that three-dimensional sense to the pelvis too. Question was what's the difference between this one and earlier SI release? And then we can recheck. And a little more even. Still a little bit firm on this side. We just did a quick version of that but it is a little more even.</p>	<p>Mujer: Entonces, estás solo a la espera.</p> <p>Til: Sí. A la espera de que esa articulación se abra. Y esta mano está delante, pero estoy más supervisando qué está sucediendo en el ilion y esperando – sintiendo también esa sensación tridimensional a la pelvis. La pregunta fue ¿cuál es la diferencia entre ésta y la anterior liberación de SI? Y luego podemos volver a comprobar. Y un poco más aún. Todavía un poco firme en este lado. Acabamos de hacer una versión rápida de eso, pero, incluso, es un poco más.</p>
 <p>The image is a screenshot of a manual page titled "Pelvic Floor Release (Indirect)". It includes a small photograph of a person lying on their back with hands placed on their sacrum and pubic area. The text on the page includes "Lower the Sacrospinale", "Instructions / Instrucciones / Fiel or Watch For: Follow subtle movements and feel for anterior posterior pelvic diaphragm release.", "Movements / Desc:", "Notes:", and "Advanced-Trainings.com" at the bottom.</p>	<p>E-10 Pelvic Floor Release (Indirect)</p> <p>Til: Now, we're going to...</p> <p>Male: Vertebral Rotations.</p> <p>Male: Pelvic Floor Release.</p> <p>Til: Pelvic Floor Release on page E-10. This one's very indirect. I just get a hand under her sacrum and get a hand right above the pubic bone in front and I'm just feeling the front back dimension of the pelvic floor. Now, there's a constant shift and shape of the body – all through the body. It's always changing with the respiratory rhythm, with the cranial rhythm and I'm just feeling for those shape changes, changes in dimension and following them with my hands. Now, this one focus in</p>	<p>E-10 Liberación del Piso Pélvico (Indirecta)</p> <p>Til: Ahora, vamos a ...</p> <p>Masculino: Rotaciones vertebrales.</p> <p>Hombre: Liberación del Piso Pélvico.</p> <p>Til: Liberación del Piso Pélvico en la página E-10. Ésta es muy indirecta. Acabo de colocar una mano bajo su sacro y colocar una mano justo por encima del hueso púbico en el frente y sólo siento la dimensión dorso frente del piso pélvico. Ahora, hay un constante cambio y forma del cuerpo – a través de todo el cuerpo. Está siempre cambiando con el ritmo respiratorio, con el ritmo craneal y siento por esos cambios de forma, los cambios en dimensión y los sigo con mis manos. Ahora,</p>

	<p>particularly the pelvic floor can be very profound. It's like the bottom of the whole abdominal cavity. So, just feeling that front and back shape change and waiting and feeling allows it to – the cycle to calm itself, to really slow down and balance out. So, you're handing me the skeleton here – thank you – to show I'm just under the sacrum in front and right above the pubic bone – sorry – under the sacrum in the back, above the pubic in the front, feeling that dimensionality of pelvic floor, that breathing and following. It's a lot like following – floating the sacrum but now front and back floating the whole pelvic floor.</p> <p>Male: Can you turn that just to see quite that hand pushing back? There you go.</p> <p>Til: In the back and in the front. Thanks, George.</p>	<p>este que se enfoca particularmente en el suelo pélvico puede ser muy profundo. Es como el fondo de toda la cavidad abdominal. Así pues, solo sentir ese cambio en la forma delantera y trasera y esperando y sintiendo permite - el ciclo de calmarse a sí mismo, para realmente disminuir la velocidad y equilibrar. Así que, me estás entregando aquí el esqueleto - gracias - para mostrar, estoy debajo del sacro, delante y justo por encima del hueso púbico - lo siento - bajo el sacro en la parte de atrás, por encima del pubis en la parte delantera, sintiendo esa dimensionalidad del suelo de la pelvis, eso, respirando y siguiendo. Es muy parecido a seguir - flotando el sacro pero ahora flotando el frente y el dorso de todo el suelo pélvico.</p> <p>Hombre: ¿Se puede girar eso sólo para ver un poco esa mano empujando hacia atrás? Ahí va.</p> <p>Til: En el dorso y en el frente. Gracias, George.</p>
	<p>E-09 Vertebral Rotations: Unwinding</p> <p>Til: We're doing one of the supplemental techniques, page E-09, Vertebral – what's it titled?</p> <p>Students: Vertebral Rotations, Unwinding.</p> <p>Til: Vertebral Rotations, Unwinding. What I'm going to do now after having done some of that deep work on her pelvis and lower back, we're going to go and feel her transverse processes of</p>	<p>E-09 Rotaciones Vertebrales: Desenrollar</p> <p>Til: Estamos haciendo una de las técnicas complementarias, página E-09, Vertebral - ¿cómo se titula?</p> <p>Estudiantes: Las rotaciones vertebrales, desenrollar.</p> <p>Til: Rotaciones vertebrales, desenrollar. Lo que voy a hacer ahora, después de haber hecho un poco de ese trabajo profundo en la pelvis y la</p>

her vertebrae to see what rotations might be there. It's a very soft indirect technique but it's a great thing to do after doing deep work because you can decompensate people's patterns or you can induce rotations that's great to have a chance - giving it as a chance to kind of unwind themselves. So, when a vertebra is rotated, one of the transverse processes will be farther back on the other side. So, as we feel along this side, we'll feel a bump on one side and less of a bump on the other. That's a sign that there's a rotation there. In this technique, I'm going to feel that and when I feel that bump, I'm actually - since it's an indirect technique, I'm actually going to take it further into that pattern, into that rotation by a super light pressure. It's like the weight of - you know, barely enough to dent the skin but enough to kind of feel into that level of the bone and take it further into its pattern where usually it will go deeper and then after I wait long enough, it will actually come back on its own and find a more neutral, a more neutral place. And it looks like this. Okay. Let's cut for a second. So, the pressure again is very light and I'm just going to check all these different vertebrae. And so far, she's further back on the left as well. If your - your hands can tell or sometimes you can stand up and look down and you'll see one side further back than the other as well. So, she's further back in the left which means she's left rotated here and all these guys. Can everybody see okay? Come on

espalda baja, vamos a ir y sentir sus apófisis transversas de las vértebras para ver allí qué rotaciones podrían haber. Es una técnica indirecta muy suave, pero es una buena cosa para hacer después de hacer un trabajo profundo, porque se puede descompensar los patrones de las personas o puede inducir a rotaciones que es bueno tener esa oportunidad - les da una oportunidad para desenrollarse a sí mismos. Así, cuando una vértebra está rotada, una de las apófisis transversas estará más atrás en el otro lado. Así que, mientras sentimos a lo largo de este lado, sentimos una protuberancia en un lado y una protuberancia menor en el otro. Eso es una señal de que hay una rotación allí. En esta técnica, voy a sentir eso y cuando sienta ese bulto, estoy realmente - ya que es una técnica indirecta, de hecho voy a ir más lejos en ese patrón, en esa rotación por una presión súper ligera. Es como si el peso de - ya saben, apenas suficiente para mellar la piel, pero suficiente para sentir en ese nivel del hueso y llevarlo más lejos en su patrón donde normalmente irá más profundo y, luego, después de esperar el tiempo suficiente, volverá en realidad por su cuenta y encontrará uno más neutral, un lugar más neutral. Y se parece a esto. Bueno. Vamos a cortar por un segundo. Entonces, la presión de nuevo es muy ligera y yo sólo voy a comprobar todas estas diferentes vértebras. Y, hasta ahora, ella está, además, más hacia atrás, a la izquierda. Si tus - tus manos pueden decir o, a veces, puedes

	<p>over here if you can't. But she's left rotated this whole segment. A large segment of rotation isn't usually as troublesome as one or two spots in any case but we'll go ahead and de-rotate this whole segment. So, we'll start them on the lower things and I should say she's sitting on her sit bones. She's got her feet on the floor. She's - her upper body is free, meaning she's not holding on to something with her hands or crossing her arms so that the rotation can travel and compensate it all the way up through. And there she goes a little bit. I'm just giving the slightest suggestion on the right, the side that's already deep to go a little more and she already starts to rotate it just a tiny bit. And I just follow it and we get that big breath which means we're talking now to nervous system as well. We're getting that parasympathetic release. And now, it's starting to come back where I was encouraging it to go deeper on the right. It went deeper for a while and then it does start to come back to the left and she's adjusting now with her upper body as well to accommodate that. This is subtle, very subtle work and that - for that reason, it's very safe because these are deep patterns and you don't want to just go twisting lumbar around indiscriminately but the subtle, indirect following work allows the body to do whatever it needs to after having received the deep work that we've done so far. So, here's the next one and I'm taking it deep. She's yielding out from under my gentle suggestion. So, she's rotating</p>	<p>ponerte de pie y mirar hacia abajo y verás un lado más atrás que el otro también. Por lo tanto, ella está más atrás en la izquierda, lo que significa que ha dejado girar aquí y todo eso, chicos. ¿Todos pueden ver bien? Vamos por aquí, si no puedes. Pero ella dejó girar todo este segmento. Un gran segmento de rotación no suele ser tan problemático como uno o dos lugares en todo caso, pero vamos a seguir adelante y desrotar todo este segmento. Por lo tanto, comenzaremos con ellos sobre las cosas más bajas y, debería decir, ella está sentada en sus isquiones. Ella tiene los pies en el suelo. Ella está - la parte superior de su cuerpo está libre, lo que significa que ella no está sujetándose a algo con sus manos o cruzando sus brazos, entonces, esa rotación puede viajar y compensarse a través de todo el camino. Y ahí va un poco. Sólo voy a dar una ligera sugerencia a la derecha, el lado que ya está profundo, para ir un poco más, y ella ya empieza a girar un poquito. Y sólo la sigo y llegamos a esa gran respiración, que significa que estamos hablando ahora con el sistema nervioso también. Estamos consiguiendo esa liberación parasimpática. Y ahora, está empezando a volver donde estaba favoreciéndolo a ir más profundo a la derecha. Fue más profundo por un tiempo y luego comienza a volver a la izquierda y ella está ajustando ahora con la parte superior del cuerpo, tanto como para dar acomodar eso. Esto es sutil, un trabajo muy sutil y eso - por esa razón, es muy seguro,</p>
--	---	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>farther to the left, the right side is going deeper. And then she's gently coming back around. This is small, subtle, quiet work which really a lot of listening. Again, the pressure is just enough to dent the skin but you'd be surprised how much you can feel with that light of touch. I'll go ahead and work on up through the lumbar certainly and if you have the time, you can take it on up through the rest of the back. But this is just a great way to finish a session of deep work. It's a nice way to end the day today and as any kind of deep work you've done on the spine or neck or in this case, the pelvis, it's a great way to make sure that the body can adapt and integrate it. Any questions?</p> <p>Male: Doing that with a prone client?</p> <p>Til: Prone client? It might be interesting. I think it's probably better – question is can you do it face down on the table? I think it's probably better sitting up because that you can see how it allowed her upper body to respond subtly too and in gravity, it's probably going to be more relevant and you know, you're talking to a nervous system in a different way than just passively. Try it on the table though. It might be interesting in that position too.</p> <p>Male: [Indiscernible].</p> <p>Til: Yeah. Yeah.</p>	<p>porque estos son patrones profundos y no quieren ir solo a torcer lumbares alrededor indiscriminadamente, pero el sutil, seguir el trabajo indirecto permite al cuerpo hacer lo que sea necesario luego de haber recibido el trabajo profundo que hemos hecho hasta ahora. Entonces, aquí está el siguiente y lo estoy tomando en profundidad. Ella se está ablandando por debajo de mi suave sugerencia. Por lo tanto, ella está rotando más hacia la izquierda, la derecha está yendo más profundo. Y, luego, ella vuelve suavemente. Este es un trabajo pequeño, sutil, tranquilo, que en realidad es mucho de escuchar. Una vez más, la presión es suficiente para mellar la piel pero se sorprenderán de lo mucho que se puede sentir con ese ligero tacto. Voy a seguir adelante y trabajar a través de la zona lumbar, sin duda, y si tienen el tiempo, pueden hacerlo por el resto de la espalda. Pero esta es una estupenda manera de terminar una sesión de trabajo profundo. Es una buena manera de terminar el día de hoy y cualquier tipo de trabajo profundo que han hecho en la columna o el cuello o, en este caso, la pelvis, es una excelente manera de asegurarse de que el cuerpo puede adaptarse e integrarlo. ¿Alguna pregunta?</p> <p>Hombre: ¿Haciendo eso con el cliente en pronación?</p> <p>Til: ¿Cliente en pronación? Podría ser interesante. Creo que es probablemente mejor</p>
--	--	---

Transcript: 'PELVIS, HIP & SACRUM' Part 2 with Til Luchau (Advanced Myofascial Techniques Series)

	<p>Male: Roll the elbows in a little bit.</p> <p>Til: Yeah. Right. Sometimes, you lean on it and you'd do your elbow and you push and push and push and you finally back off and just get really subtle then it starts to move. Did you have a question too, Bob?</p> <p>Bob: That's the exact same question.</p> <p>Til: Is that right? Okay. Anything else? Okay. Let's go to work.</p>	<p>- la pregunta es ¿puedes hacerlo boca abajo sobre la camilla? Creo que, probablemente, es mejor sentarse, porque así se puede ver cómo se permite la parte superior del cuerpo a responder sutilmente también y en la gravedad, probablemente va a ser más relevante y, como sabes, estás hablando con un sistema nervioso de una manera diferente a solo la pasiva. Pruébalo, sin embargo, en la camilla. Podría ser interesante en esa posición también.</p> <p>Hombre: [indiscernible].</p> <p>Til: Sí. Sí.</p> <p>Hombre: Gira un poco los codos.</p> <p>Til: Sí. Correcto. A veces, te inclinas sobre él y harías su codo y empujas y empujas y empujas y, finalmente, das marcha atrás y simplemente llegas, realmente, muy sutil, entonces, comienza a moverse. ¿Tenías también una pregunta, Bob?</p> <p>Bob: Esa es exactamente la misma pregunta.</p> <p>Til: ¿Es eso cierto? Bueno. ¿Algo más? Bueno. Vamos a trabajar.</p>
--	---	---