

6. 初めて見る姿勢になった場合

①最も伸びようとしているラインに注目

- 1.最も伸びようとしているラインを伸ばす
→釣り合っている2つの力の境目と方向に注目
- 2.最も縮もうとしているラインを縮める
→伸と縮は、前後左右表裏の対称関係
- 3.動きの伸縮（.2.,.3.）を皮膚の操体に置き換え
→良く使う！

②足首、膝の左右差を強調してみる

- 1.伸びている方をより伸ばす
- 2.曲がっている方をより曲げる
- 3.倒れている方をより倒す

③背骨の屈曲進展を強調する

- 1.背骨の捻転屈曲を強調する動きの操体
- 2.背骨の捻転屈曲の境目ちかくのツボを利用
そのツボに影響する操体を見付け、試す
→大腿上腕の向きの延長か直交がツボを向く
※どちらも、先ず腰椎のズレと境目、次に頸椎

④胴体に出ているツボに影響する操体をする

- 1.大腿・上腕の向きから胴体のツボを見付ける
→延長方向、直角方向、平行な所の胴体
(特に背骨そば↑)
- 2.そこに影響する操体を見付け、やってみる
→大腿や上腕の延長か直交がツボに向く姿勢になるようにして、ツボの上の皮膚が伸びるか縮むような操体を試す

⑤手足のツボを利用

- ・③.2.や④と経絡的關係の手足に出ているツボを見付け、利用する
- ・そこと胴体のツボに同時に指圧や皮膚操体
そこに影響する操体を見付け、試す
(そのツボの上の皮膚が伸びるか縮む操体)

⑥首・頭・仙骨まわりのツボを利用

- 1.首・頭・仙骨まわりに出ているツボを見付ける
- 2.そこに指圧や皮膚操体する

⑦重さの操体を試してみる（案外すごく効果的！）

- ・重さを掛けやすい所に掛ける
(上半身か下半身×左右×前後)

7. 仰向け大の字に近くなったら

仰向け大の字に近くなったら

→仰向け大の字と違う部分を強調する

例1.少し側屈していたら、その側屈を強調する
(皮膚操体が良いことが多い)

例2.片側の肩が上がっていたら、より上げる
(上腕をも持って上げ、反対側を押し下げる)