

[1] ラクな姿勢から気持ち良さを増やす (操体は、アクビやノビの技法化)

1. 操体の基本的考え方とコツ

(1) 基本的考え方



- ・気持ち悪い、イヤな感じのことをし続けると体が歪むのが、病気の出発点
- ・気持ち良い、イイ感じのことをすると体の歪みが軽くなるのが、治療の出発点

(2) コツ

- ・一人操体は、アクビを楽しむこと
- ・二人操体は、触れ合いを楽しむこと
- ・原始感覚を磨くのが、操体のコツ

ふんわりと  
 からげ まるごと さもちよく  
 ぶささぬ あくび やってみる

ゆる ゆるゆ  
 ふわー ぽわーん  
 あっ くじゅる

2. 操体の基本手順

(1) ラクな姿勢になる

- ・立位、座位、寝た姿勢、何でも可

(2) イイ感じを探し、切っ掛けにする

- ①逆モーションバック運動 (辛い動きと反対の動き)
- ②凝っている所をより縮める動き
- ③ラクな姿勢を少し強調したり、イイ感じを探す

※①～③は、実は、同じこと

(3) 気持ち良さがより深くなるように付け足す、イイ感じを増やす

- ①手首、足首、首などの4種8方向をイイ感じに・・・体の端
  - ②体重をイイ感じの方に移す・・・・・・・・・・体の中心
  - ③胴体の4種8方向をイイ感じに・・・・・・・・・・体の中心
- ※①～③を付け加えると、体丸事の気持ち良さを感じやすい  
 ※①も②も、動きを背骨に伝えると、もっとイイ感じになりやすい  
 ※体の端と中心のイイ感じを伝え合っていくと、体丸事気持ち良く

(4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける

- ①息が深くなる
- ②イイ感じが深くなる

※ポワワンとした感じ、意識が快の海に浸り込んでいくような感じ

(5) 姿勢を変えなくなったら終え、次の操体へ

- ・新しい姿勢を強調することを切っ掛けに、次の操体を始める

