

.3. もうすこしで正座できそうなときには、脹ら脛の皮膚を小指側にズラす

正座で、尻が足に触れるが体重が掛けられない場合には、脹ら脛の皮膚を小指側にズラす

- (1) ラクな姿勢で座り、正座を試みる
 - (2) 切っ掛け：手平を脹ら脛に当て、脹ら脛の皮膚を小指側（外側）にズラす
 - (3) イイ感じを付け足す
 1. 体重を移しやすい方に移す
 2. 首を動かしやすい方に動かす（左右捻転、前後屈、左右側屈）
 - (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらう（※1.1）
 - (5) 姿勢を変えたいか、息が浅くなったら、終える
- ※簡単ですが、効果が高く、びっくりされることも多いです

.4. 挙手の左右差：反対側の腕を挙げる

挙げにくい腕と左右反対側の腕を挙げながら、挙げにくい腕を下ろす

- (1) ラクな姿勢で立つ、座る
 - (2) 切っ掛け：挙げやすい方の腕を挙げる
 - (3) イイ感じを付け足す
 1. 挙げた腕の手首を捻りやすい方に捻る
 2. 挙げにくい腕を下ろし、その腕の手首を捻りやすい方に捻る
 3. 体重を移しやすい方に移す
 4. 首を動かしやすい方に動かす（左右捻転、前後屈、左右側屈）
 - (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらう（※1.1）
 - (5) 姿勢を変えたいか、息が浅くなったら終える
- ※これも、簡単ですが、効果が高く、びっくりされることも多いです
※片方の肘打ちがしにくいときも同じようにすると、改善します

.5. 歩行の左右差：上げやすい方の膝を高くあげ足踏み

上げやすい方の膝を高く上げ、上げにくい方を強く踏み込みながら、足踏み&歩行

- (1) ラクな姿勢で立つ
 - (2) 切っ掛け：上げやすい方の膝を高くあげながら足踏み→歩行
 - (3) イイ感じを付け足す
 1. 上げにくい方は、強く踏み込む
 2. 挙げやすい腕を高く挙げる
 - (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらう（※1.1）
 - (5) 姿勢を変えたいか、息が浅くなったら終える
- ※これも、簡単ですが、効果が高く、びっくりされることも多いです
※簡単な膝の痛みが、これで良くなることも多いです