

## [7]立位からの重さの操体 (背骨が立った姿勢からの重さの操体+指反らしとの組み合わせ)

### 1.背骨が立った姿勢から重さを移す

#### (1) ラクな姿勢で立つ、腰掛ける、座る

・肩幅位に足を広げて立った姿勢から始めることが多い

- a. 中腰尻振り運動
- b. トイレット操法
- c. 机の高さの物に手を付いた状態から  
立ち姿勢で、机位の高さのものに手を付いた状態から  
(テーブル、椅子の背、手すり、流し台、洗濯機)
- d. 壁などに手を付いた状態から  
立ち姿勢で、トイレなどの両方の壁に手を付いた状態から
- e. 電車のつり革につかまった状態から
- f. 椅子に腰掛けた状態から
- g. 畳に座った状態から

#### (2) 体重を移しやすい方に移すことを切っ掛けに

1. 左右×前横後の6方向に、試しに、軽く体重を移してみる
  2. 一番イイ感じの方向に、ゆっくり、体重を移していく
- ※、倒れまいとするので、逆モーションの動きは余り意識しなくてよい

#### (3) 気持ちよさが深くなる格好を、ゆっくり、探していく

1. 体重が移しやすいように、上半身、両腕や頭を動かしていく
2. 気持ちよさが深くなるように体重の移し方を少しずつ変えていく
3. イイ感じが増えるように全身の姿勢、腕や首の動かし方も変えていく

#### (4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける

・腹の息が深くなったり、なんとなくホワンとしたイイ感じとか  
※動きが止まったら、体の内側に意識を向け、体の内側で起こっていることを見る  
(温風が吹く、温水が流れる、電気が走る、渦が巻く、ピクピク震える)

#### (5) 体重を元に戻したくなったら終える

※比較的、慢性症状に効果がある (c.f.指揉みは、比較すると急性症状に効果的)

### 2.指を反らしながら体重を移す…机や壁で指を反らしながら重さの操体

#### (1) ラクな姿勢で立つ、腰掛ける、座る

#### (2) 指反らししながら体重を移すことを切っ掛けに

1. 指揉みを思い出して、一番ピリピリする手の指を選ぶ
2. その指以外の指は曲げて、その指だけ反らして机や壁につける
3. 反対側の手は5本の指全部伸ばして机に付ける
4. その状態から、ゆっくり重さの操体を試してみる

#### (3) 気持ちよさが深くなる格好を、ゆっくり探していく

#### (4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける

#### (5) 体重を戻したくなったら、終える

※この操法は、急性期の処置と慢性期の処置の両方が一度にできる  
(筆者のお気に入り) (習慣にできるとイイですね!)