

[8]手首の動きを全身に伝える

1.手首の動きを体全体に伝えて、気持ち良さを味わえる姿勢を探す

- (1) ラクな姿勢で立つ、腰かける、座る
- (2) 手首の動きを切っ掛けに
 - ※手首を動かすときには、小指側に意識を置く
- (3) 肘、肩、鎖骨・肩胛骨、背骨を通して、腰や足に伝えながら、より深い気持ち良さが味わえる姿勢を探していく
 - 体重をどちらに移すと、その動きは伝わりやすいかも試す
- (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眺める
(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
 - ※姿勢を大きく変えたくなくなったら、終える

2.手首の動きと上半身の動きや体重移動

1. 両腕を水平に挙げた状態で手首を捻るのを切っ掛けに (体重はどっちに移る?)
 1. 両方の小指側を手甲の方に捻ることを切っ掛けに
 2. 両方の小指側を手平の方に捻ることを切っ掛けに
 3. 片方を甲の方に捻り、もう一方を平の方に捻ることを切っ掛けに
2. 腕を下げた状態で手首を捻ったり反らせたり (4種8方向) (体重はどっちに移る?)
 - A. 捻転
 1. 片方の小指側を手甲の方に捻ることを切っ掛けに
 2. 片方の小指側を手平の方に捻ることを切っ掛けに
 3. 両方の小指側を手甲の方に捻ることを切っ掛けに
 4. 両方の小指側を手平の方に捻ることを切っ掛けに
 5. 片方を甲の方に捻り、もう一方を平の方に捻ることを切っ掛けに
 - B. 反らす (背屈) 曲げる (掌屈)
 1. 片方の手を甲側に反らせることを切っ掛けに
 2. 片方の手を平側に曲げてみることを切っ掛けに
 3. 片方の手を反らせ、もう一方を平側に曲げてみることを切っ掛けに
 - C. 親指側に曲げる (橈屈) 小指側に曲げる (尺屈)
 - D. 関節を伸ばす縮める (押し込む) は、自分ではやりにくい

3.もう一度両腕を水平に上げた状態で、背屈・掌屈・橈屈・尺屈を試してみる

4.今までの動きを一人操体、二人操体に応用する

1. 手を良い感じの位置に置いてから、手首を良い感じの方に捻るのを切っ掛けに
2. 手首を極める・・・手首を極め固定してから腕の動作を試してみる
 - 小指側を手甲の方に捻り極めてから、腕の曲げ伸ばし
 - 小指側を手平の方に捻り極めてから、腕の曲げ伸ばし