

[9]足首の動きを全身に伝える (+膝の動き、首や目の動きを全身に伝える)

1.足首や膝、首を体全体に伝えて、気持ち良さを味わえる姿勢を探す

- (1) ラクな姿勢で立つ、腰掛ける、座る
- (2) 足首、膝、首(目)の動きを切っ掛けに
 - ※足首を動かすときには親指側に意識を置く
 - ※目の動きで首の動きを指示してもよい
- (3) より深い気持ち良さが味わえる姿勢を探していく
 - 足首：膝→股関節→骨盤→背骨を通して、胴体→頭・腕に伝えていく
 - 膝：大腿→股関節→骨盤→背骨を通して、胴体→頭・腕に伝えていく
 - 首：背骨を通して、腰→脚に伝えていく(肩胛骨・鎖骨→腕に伝えていく)
 - ※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
 - ※姿勢を大きく変えたくなくなったら終える

2.足首、膝、首、目の動きの全身への連動(体重はどちらに移動?)

A. 足首を切っ掛けに

A 1. 立った状態から

1. 両足首を背屈すると、体は前屈しやすい
2. 両足首を底屈する(踵を上げる)と、体は反りやすい
3. 片足の親指爪先を踵を支点に小指側に回すと、体全体はそちら側に捻転する
4. 片足の親指爪先を踵を支点に反対側の親指側に回すと、体全体はそちら側に捻転する
5. 片足の踵を上げ、親指爪先を足甲側に回す足首捻転をすると、脚が上がる
6. 脚を上げ、爪先を垂らしてから、親指爪先を裏側に回す足首捻転をすると?
7. 片足の爪先を上げると、膝と股関節が曲がり、足が上がっていく

A 2. 寝た姿勢から

1. 仰向け寝、足伸ばした姿勢から
 1. 親指側を足裏に回す足首捻転をすると、足が少し余分に伸びる
 2. 親指側を足甲に回す足首捻転をすると、膝、股関節が曲がり膝が胴に近づく
 3. 爪先上げ、足首の背屈をすると、踵が突き出て膝、下腿、大腿の裏が伸びる
2. 仰向け寝、膝立の姿勢から
 1. 爪先上げ、足首の背屈をすると、尻が上がるか、膝の抱え込みになるか(両足首同時に背屈のとき尻が上がりやすい、片足首のときは膝抱え込み)
3. うつ伏せから
 1. 足先が外向きのときに爪先上げすると、膝が曲がり、カエル足になる
 2. 足先が内向きのときに底屈すると、膝が曲がり、踵が尻に近づく
4. 横向き寝から
 1. 爪先上げ、足首背屈をすると、膝が曲がり膝が胴に近づく(膝抱え込み)
 2. 足首底屈をすると、体全体が反る

※背屈と捻る動きが遠くまで伝わりやすいので、切っ掛けとしてよく使われます