

[3] 仰向け寝から皮膚の操体+重さの操体

1. 基本的な手順

(0) 初めに声を掛けておく

「姿勢を変えたくになったら、どんどん変えてかまいません」

「ただ、ユックリ動いてください」

(1) ラクな姿勢になってもらう→仰向け寝がラクだったら (※0)

・足指を少し痛くして逃げてもらって姿勢を観察 (※1)

(2) イイ感じを探し、切っ掛けにする

・その姿勢を強調することを切っ掛けに皮膚の操体 (※2、→3.1.)

(3) 気持ちよさがより深くなるよう、付け足す (イイ感じを増やす)

・窮屈そうに見える所を動かしてもらう

・足首の背屈、手足の指反らし、指揉みを加えてみる

(4) イイ感じがあるか確かめ、味わいつづける

・タワメの間では、腹の息や、痙り (周囲) の変化を観察

(5) 姿勢を変えたくになったら終え、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

(…) (1) から (5) を時間終了まで繰り返す

2. 定番的なもの・・・特に使うもの→角ゴシック

.1. 仰向け膝立てで、皮膚の操体

.1. 爪先反らし代わりの皮膚の操体

.1. 足甲とアキレス腱の皮膚をズラす (※3)

.2. ツボ上の皮膚を張る操体 (少々難解→直ぐにできなくてもよい)

.1. 膝裏痙り上の皮膚をズラす (※4、※16)

.2. 対角の肘裏のツボ上の皮膚を張る (※5、※16)

.3. その他にも色々 (※6)

.2. 膝倒し代わりの皮膚の操体

.1. 倒した大腿部の皮膚をズラす (※7)

.2. 脇腹などの皮膚をズラす (※8) (少々難解→直ぐにできなくてもよい)

.3. 踵 (かかと) 踏み込みは、皮膚の操体より重さの操体で (≒.4.1.肩の方に体重を移動)

.2. 仰向け膝立てないで、皮膚の操体

.1. 足を曲げて倒しているときの皮膚の操体 (※9)

.2. 足を伸ばす代わりの皮膚の操体

.1. 足の裏側を伸ばす (※10)

.2. 足の表側を伸ばす (※11)

.3. 腹の痙りに手足のツボ上の皮膚を指先で張る (※12、※16)

.3. 仰向けから首の皮膚の操体

.1. 首の痙りに皮膚の操体 (※13、※16)

.2. 首の動きの操体を皮膚の操体で (※14)

.3. 首の痙りと鎖骨の痙りを皮膚の操体で (※15、※16)

.4. 仰向けから重さの操体

.1. 肩の方に体重を移動 (※17)