

## [7] 横向き寝がラクなとき、皮膚や動きの操体

### 1. 基本的な手順

#### (0) 初めに声を掛けておく

「姿勢を変えなくなったら、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) ラクな姿勢を探す>>>うつ伏せ寝がラクだったら (※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 (※2)

1. 先ずは、動きの操体がわりの皮膚の操体

2. 次に、皮膚の操体、独自のもの

#### (3) 気持ち良さがより深くなるように付け足す、イイ感じを増やす (※3)

.1. 目の付け所 .1. 8方向手足末端の位置や手首足首の動き、目の動き (首の動き)

.2. 背骨、特に腰椎の4種8方向 (3軸+伸縮)

.3. (体重移動：初めに皮膚を動かしたとき)

.2. 付け足し方

.1. 窮屈そうに見える所を動かしてもらう

.2. 手足の指揉み始め関連の痙りへの按摩指圧、皮膚の操体、指反らし

#### (4) イイ感じがあるか確かめ、味わいつづける

・腹の息が深くなるか、イイ感じが深くなれば、続ける

.+. タワメの間では、腹の息や、痙り (周囲) の変化を観察 (※4)

#### (5) 姿勢を変えなくなったら終え、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. 上の膝が前の場合

.1. 腰骨～大腿の皮膚を膝の方へズラす

.1. 体が捻れる場合 (※5)

・上腕が大腿と平行なタイプと直行するタイプがある

.2. 体が丸くなる場合 (※6)

.2. 足甲の皮膚を足首の方にズラす (爪先上げ) (※7)

.2. 下の膝が前の場合 (※8)

.3. 両膝が重なっている場合 (※9)

.4. 手を切っ掛けにする場合

.1. 手平を合わせて捻りやすい方に手甲の皮膚をズラす(※10)

.2. 両前腕の手首近くの皮膚を親指側にズラす(※11)

.5. 背骨 (頸椎～仙骨) 近くや脇腹に出ているツボの上の皮膚をズラす(※12)

.6. 重さの操体：上半身と下半身の重さを移す (※13)