

[2] 仰向け寝から動きの操体

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) ラクな姿勢になつてもらおう→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動きの操体をする (→2.1.)
- (3) 気持ち良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おう
- (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、シコリ (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 (※2)
 - ・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. 仰向けから足を切っ掛けに
 - .1. 足を伸ばすか、膝立てか (※3)
 - .2. 仰向け膝立ての姿勢から
 - .1. 膝裏の痠りの痛みから逃げる (※4) (定番では爪先上げ)
 - .1. 膝裏の痠りの見付け方 (※5)
 - .2. 膝裏痠り操体のコツ (※6)
 - .3. 一人で膝裏痠りから逃げる (※7)
 - .2. 膝倒し (※8)
 - .1. 膝倒しのポイント (※9)
 - .2. 一人で膝倒し (※10)
 - .3. 踵踏み込み (※11)
 - .3. 仰向けで膝を立てない姿勢から
 - .1. 足の曲げ具合から、ツボが出ている経絡が分かる (※12)
 - .2. 曲げている足の上側を伸ばす (※13)
 - .3. 伸ばしている足を伸ばす (※14)
 - .1. 足裏を伸ばす (※15)
 - .2. 足表を伸ばす (※16)
- .2. 仰向けからの首の操体
 - .1. 首の痠りに指を当てながら、首の捻転×前後屈×側屈 (※17)
 - 首の操体は首から上の症状に効く