

- ※0. 仰向け寝がラクではない人が多いが、ラクだと思う人は多い
- ※1. 余り痛くするとイヤがられるので、少し痛く程度なので姿勢変化ないかも
- ※2. 姿勢がそのままなら、腹の息が普通に戻ったり止めたくなったら、終えてもよい
- ※3. 足指先を視診動診して伸曲を判断。曲がラクそうなら試しに膝立て
  - ・足小指側の指先が床に近付いているときには、足は曲がりたがっている可能性大
  - ・足指先の親指側と小指側を軽く押して（叩いて）
    - 親指側が大きく動くときは、曲げたがっている可能性大
  - ・膝裏～脛脛の凝りが酷いときには、膝を立てたがっている可能性大
  - ・足2指始め、指裏の凝りが酷いときにも、膝を立てたがっている可能性大
- ※4. 軽い力で動いていく方に誘導し、痠りが痛まないタワメの間を見付ける
- ※5. 膝裏H字状のシワの端、下腿側にあることが多い。1.小指側 2.親指側  
（3番目に多いのは、真ん中の下腿側）
- ※6. 足首を背屈し、痠りのある側をしっかりと固定（極める!）しないと、気持ち良さが消えやすい
- ※7. 両手の親指で膝裏の小指側と親指側のシコリを押しながら、足首を反らしを切っ掛けに
- ※8. 倒しやすい方に軽く倒せるだけ倒して、それを少し強調
- ※9. 腕で膝倒しと逆モーメントの抵抗を作る場合と、体全体が倒れていく場合がある
- ※10. 腕を自分で動かし、足が浮いてこないように座布団などを重しにする
- ※11. 実際は重さの操体→肩の方に体重を移動
- ※12. 踵が足首なら太陰、膝なら厥陰、大腿付け根なら少陰にツボが出ていることが多い
- ※13. 膝を床に押し付けるか、踵を持ち上げるかして、大腿上面を伸ばす
- ※14. 足首から先が立っているときは、足を伸ばしたがっている可能性大
  - ・足指先の親指側と小指側を軽く押して（叩いて）
    - 小指側が大きく動くときは伸ばしたがっている可能性大
- ※15. 踵を立てて（足首背屈）、踵の骨に手平小指側を当て、アキレス腱を伸ばす
- ※16. 親指が足裏に回るような足首捻転をしながら、足陽明を伸ばす
- ※17. 3軸!?. 操者の手平が耳を塞がないように。