

- ※0. 本当は、仰向け寝がラクではない人が多いですが、ラクだと思える人は多い
- ※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、姿勢変化ないかもしれない
 - ・指先を視診動診して伸曲を判断。曲げがラクそうなら、試しに膝立て
 - ・軽い力で動いていく方に誘導し、痼りが痛まないタワメの間を見付ける
- ※2. 先ずは、基本的動きの操体を手平での皮膚の操体に置き換えていく
 - ・ライン（線）が特定できたら、そこからツボ（点）を見付けて、指腹で皮膚の操体
 - ・初めのツボで息が深くならないときには、隣のツボなどで深くなることが多い
- ※3. 足甲の皮膚は足首の方へ、アキレス腱の皮膚は踵の方にズらすのが基本
←爪先上げ（足首背屈）の動きに連なる
- ※4. 膝裏H字状のシワの端で下腿よりにあることが多い。1.小指側 2.親指側 (3.真ん中)
 - ・手平の皮膚の操体でもできるし、範囲を特定すれば指先（指腹）でも可能
- ※5. 右足下腿より小指側の痼りなら、左腕肘内側前腕より小指側のツボ上の皮膚を指先で張る
- ※6. 組み合わせたり、関連するツボにしてもよい
(膝裏痼りの延長の脛脛の終わる辺り（飛揚〜外丘）や踵の上（陰陽大鐘）など)
- ※7. 大腿上側の皮膚を膝の方にズらしながら、肩周りの皮膚をズレやすい方にズらす
- ※8. 1.捻れ型 : 脇腹の腰骨側の皮膚を腹の方へ、肋骨側の皮膚を背中の方へズらす
2.丸まり型: 肩甲間部の皮膚は首の方へ、仙骨の皮膚を尾骨の方へズらす
- ※9. 上になっている大腿内側の膝側の皮膚を膝の方にズらす
- ※10. 足底の皮膚を爪先の方へ、アキレス腱の皮膚を踵の方へズらす
- ※11. 大腿表側の皮膚を膝×内の方へ、下腿裏側の皮膚を足首×外の方へ、ズらす
- ※12. 腹の痼りに経絡的に関連する手足のツボ上の皮膚を、指先で張る
(腹の痼りに沈の皮膚操体をしながら、手足のツボに指先で皮膚操体するのも可)
- ※13. 痼りを見つけたら圧を減らし、皮膚をズレやすい方へズらす
- ※14. 首を3軸的に動きやすい方にセットし、支えている手平の下の皮膚をズレやすい方に
- ※15. 細かい痼りなので、指先で皮膚をズレやすい方へズらすか、沈方向に皮膚を張り捻る
- ※16. 経絡的に関連する指を反らしたり揉んだりするのを付け加えると、弛みやすい
- ※17. 膝の上か肩の上に受け手の踵を乗せ、受け手の肩の方に体重を移してもらう