

[5] うつ伏せ寝から皮膚と重さの操体

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)

(3) イイ感じを探し、切っ掛けにする (※2)

1. 先ずは、動き操体の代わりに皮膚操体 (※3)

2. 次に、皮膚操体、独自のもの (※4)

(3) 気持ちよさがより深くなるように付け足す (※5)

・イイ感じを探し増やしていく

(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

(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. 受け手の足の方から

.1. 動きの操体を置き換えるもの (※6)

- .1. 膝立て : 尻叩き
膝倒し
足首捻転 (※7)

- .2. 膝曲げ横出し : カエル足

- .3. 足伸ばし : 足伸ばし

.2. 皮膚の操体、独自のもの

- .1. 仙骨に手平で皮膚を左右捻転のどちらかズラしやすい方に (※8)

- .2. 背中のツボと関連する手足ツボ上の皮膚張り (押し手広げ) (※9)

・背中のツボを皮膚ズラし+手足ツボを指圧、指反らし

・膝裏のツボを皮膚ズラし (沈) +手足ツボを指圧、指反らし

.2. 受け手の頭の方や胴の脇の方から

.1. 動きの操体を置き換えるもの

- .1. 肘の持ち上げ (※6)

.2. 皮膚の操体、独自のもの

- .1. 首、肩甲間を皮膚をズラしながら、手のツボに指圧、指反らし (※10)

- .2. 首、頭などのツボに沈をしながら、手のツボに指圧、指反らし (※11)

- .3. 髪の毛を引っ張りながら、手の指反らし (※12)

- .4. 脇腹の皮膚ズラし (※13)

.3. 重さの操体 (※14)