

- ※0. 横向き寝は、他の寝方と比較すると、一番歪みの大きいことが多い
 - ※この頃は歪みの大きい人が多いのでよく使う
 - しかし、仰向けやうつ伏せがラクだと思いき、初めは横向きにならない人も多い
 - そういう人は、途中で横向になることが多い
 - また、声を掛けて横向きで寝てもらい、横向き寝から操体を始めるのもよい
- ※1. 余り痛くするとイヤがられるので、少し痛くする程度にする
 - ・うつ伏せよりもよく動くことが多い
 - ・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
- ※2. 何となく。一つでダメでも、いくつか組み合わせると、イイ感じになりやすい
- ※3. 腰や大腿の皮膚ズラしや重さ移しを初めにしたら、肩や肩甲間部を先ず付け足す。
肩や肩甲間部を初めにしたら、腰の皮膚ズラしや重さ移しを先ず付け足す。
それから他に付け足す所が無い探していく。手首足首、目線、首、体重など
- ※4. 痠りが弛んだり、痠りの周りで動悸がしたり、温かくなったりする
- ※5. 肩の皮膚を背中側にズラしやすいときは、捻れていくタイプ
 - ※下半身の重さは前に掛かり、上半身の重さは後ろに掛かる
 - +上の手の小指を手平側に捻るのを加えてもらうと良いことが多い
- ※6. 肩の皮膚を胸側にズラしやすいときは、丸くなるタイプ
肩甲間部の皮膚を首の方へズラし、仙骨の皮膚を尾骨の方へズラす
 - ※体の重さは前に掛かる
 - +1.肘を曲げて指先が顔を向いていたら、
両方の手の小指側を手平側に捻転が良いことが多い
 - +2.肘を伸ばして指先が足を向いていたら、
両方の手の小指側を手平側に捻転が良いことが比較的多い
- ※7. 膝が曲がってくることが多い
 - +外踝の側にズラすか、内踝の側にズラすか、どちらがイイ感じか
- ※8. 大腿の皮膚を腰の方にズラすのが良いことが多く、直ぐに仰向けになりやすい
- ※9. 両膝の内側同士を押しつけ合うように、両手で膝の外側の皮膚をズラしてみるか
上に置いた手で重さを掛ける
- ※10. 上半身が連れられて捻れていく
- ※11. 体が丸まっていくことが多い
- ※12. 経絡的に関連する手足のツボ押しや指揉み・指反らしを加える
- ※13. 上半身と下半身が同じ方に移した方が良いときと、反対向きのあるときがある