

## [9] ラクな寝方からの連続操体

### 1. 基本的な手順

- (0) 「姿勢を変えたくなくなったら、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」と声を掛けておく
- (1) ラクな寝方になってもらう (※1)
  - ・足指を少し痛くして逃げてもらう (※2)
- (2) イイ感じを探し、切っ掛けにする
  - .1. その姿勢を強調する操体をする
  - .2. 重さ、皮膚、動きの順で定番操体を試してみる
- (3) 気持ち良さがより深くなるように付け足す、イイ感じを増やす
  - .1. 目の付け所
    - .1. 手足末端の位置や手首足首の動き、目の動き (首の動き)
    - .2. 背骨、特に腰椎の4種8方向 (3軸+伸縮)
    - .3. (体重移動：初めに皮膚を動かしたとき)
  - .2. 付け足し方
    - .1. 旧コツそうに見える所を動かしてもらう (※3)  
(言葉の通じる人には、声掛け操体)
    - .2. 関連の痠りへの按摩指圧、皮膚の操体、手足の指揉み指反らし (※4)
- (4) イイ感じがあるか確かめ、イイ感じを味わいつづける
  - ・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、シコリ (周囲) の変化を観察 (※5)
- (5) 姿勢を変えたくなくなったら終え、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

.\*. もし、以下の姿勢になったら

- .1. 初めて見る姿勢になった場合：
  - .1. その姿勢で最も伸びようとしているラインを伸ばす  
(釣り合っている二つの力の境目と方向に注目する)
  - .2. その姿勢で最も縮もうとしているラインを縮める  
(伸びている所と縮んでいる所は前後左右表裏の対称関係)
  - .3. 動きの操体の伸ばす (.2.) や縮める (.3.) を皮膚の操体に置き換える
  - .4. 目立つ所から、ズレやすい所、動きやすい所を探す
    - .1. 足首、膝の左右差
    - .2. 大腿上腕の向きから胴体 (特に背骨近く) のツボを見付け皮膚操体や指圧  
延長方向、直角方向、平行な所
    - .3. 背骨の捻れ曲がり：特に、腰椎、次に頸椎  
左右捻転、左右側屈、前後屈、伸縮の4種8方向の差と境目
    - .4. (.1.) ~ (.3.) と経絡的に関連する手足に出ているツボを探し、皮膚操体や指圧
    - .5. 首・頭・尾骨の周りを出ているツボを探し、皮膚操体や指圧
  - .5. 重さを上半身か下半身、左右または前後で掛けやすい所に掛ける
- .2. 仰向け大の字に近くなったら、仰向け大の字と違う部分を強調する