

※0. 「ツボの出方」や「ラクに寝られる姿勢」は、鍼灸の場合と同じです。
忘れた方は、鍼灸のテキストを見直してみましょう

※1. 足の指揉みは、鍼での足甲への引き鍼に相当

- ・大転子付近の皮膚ズラしは、患部への軽い刺鍼に相当
- ・応急の原則は、同じ、「遠くに強く引く」

※1.2. 余り痛くしすぎると丁度良いタワメの間の姿勢を通り過ぎてしまう
痛みが消えなくても、痛みが一番少なくなる姿勢を探すつもりで、痛さを加減する

※2. 皮膚ズラし（皮膚の操体）での手の触れ方は、温度を測るときのよう感じ
コツ：皮膚をズラして後ろにできた皮膚の張りを一定に保ち続ける！

※3. 肩が後ろに動く場合には、胴体は捻れる（→仰向け膝倒しの変形）
肩が前に動く場合には、胴体は前屈する（→仰向け膝抱え込みの変形）

※4. 何とか立って歩ける程度の人にする

※5. 痛い側を上にした横向き寝が多く、ここでは、その姿勢の場合を練習
その場合には、足4-5指裏を少し痛くして逃げてもらう

※6. 色々な付け足し（習い始めだからできる範囲で、他にも色々ある）

- .1. 声を掛けて受けてに動いてもらう（操体らしいかな）
 - ・始めに「姿勢を変えたくになったら変えてもイイですよ」と声を掛けておく
- .1. 上側の腕を胸側にするか、背中側にするか選んでもらう
- .2. 首や手首を左右捻転したり、前後屈（掌屈背屈）
- .3. 爪先上げ：足首を反らす
- .2. 操者がする（自力でないとされやすいが、現在の人には好まれる）
 - .1. 手が届けば、足指裏の癩りを揉んだり、指を反らす
 - .2. 足指のツボが消えたら、大腿・膝裏・下腿・足首を揉み押し皮膚ズラし
風市、下委陽、飛揚～外丘、下昆侖（陽大鐘）の順

※※1. 操体の基本手順（違う姿勢でも同じ）

- (1) ラクな姿勢になってもらう
 - (2) 目立つ所を少し強調して、イイ感じを探す
 - (3) 他にイイ感じがないか探し、有ったら加える
 - (4) 息が深くなるか、イイ感じなら、続ける
 - (5) 姿勢を変えたくになったら、終える
-

※※2. 座骨神経痛の場合：

患部のツボが臀部中央付近（大座骨孔の表面）になるだけで、ほぼ同じ方法。