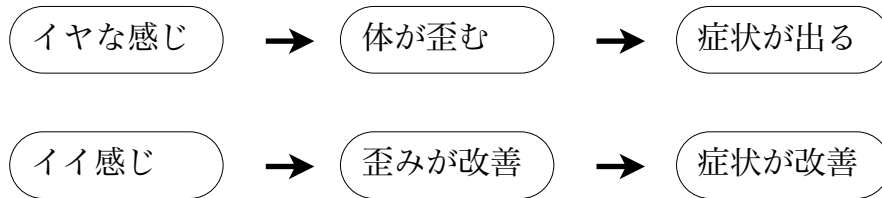


# [11] 肩腰など運動器系をとりあえず軽くする (5人通しのためのまとめ)

## 1. 操体の基本的考え方とコツ

### (1) 基本的考え方



- ・気持ち悪い (イヤな感じの) ことをし続けると体が歪むのが、病気の出発点
- ・気持ち良い (イイ感じの) ことをすると体の歪みが軽くなるのが、治療の出発点

### (2) コツ

- ・一人操体は、アクビを楽しむこと
- ・二人操体は、触れ合いを楽しむこと
- ・原始感覚を磨くのが、操体のコツ

みんなのひと  
 からだ まるごと きもちよく  
 ぶくぶく ぶくぶく やってみる

## 2. 操体の基本手順

ゆる ゆるゆ  
 むねー ぽねーん  
 むっ くげっ

### (1) ラクな姿勢になる

- ・立位、座位、寝た姿勢なんでも可

### (2) イイ感じを探し、切っ掛けにする

- ①逆モーションバック運動 (辛い動きと反対の動き)
- ②凝っている所をより縮める動き
- ③ラクな姿勢を少し強調したり、イイ感じを探す

※①～③は、実は、同じこと

### (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手首、足首、首などの4種8方向をイイ感じに・・・体の端
- ②体重をイイ感じの方に移す・・・体の中心
- ③胴体の4種8方向をイイ感じに・・・体の中心

※①～③を付け加えると、体丸事で気持ちよくなりやすい

※①と②の動きを背骨に伝えると、もっとイイ感じになりやすい

※体の端と中心のイイ感じを伝え合っていくと、丸事で気持ちよい

### (4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける

- ①息が深くなる
- ②イイ感じが深くなる

※ポワワンとした感じ、意識が快の海に浸り込んでいくような感じ

### (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

