

# [1] ラクな寝方を少し強調

## 1. 基本的な手順

### (0) 初めに声を掛けておく

「姿勢を変えたくになったら、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) ラクな姿勢になってもらう

・足指を少し痛くして逃げてもらい、よりラクな姿勢になってもらう (※2)

### (2) イイ感じを探し、切っ掛けにする

・その姿勢を強調することを切っ掛けに

.1.重さ、.2.皮膚、.3.動き

### (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) (※4)

### (4) イイ感じがあるか確かめ、味わいつづける

### (5) 姿勢を変えたくになったら終え、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. もし、以下の姿勢になったら

### .1.初めて見る姿勢になったら：

.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.2.や.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

.1.1.足首、膝の左右差

.1.2.大腿上腕の向き

延長方向、直角方向、平行な所

.1.3.背骨の捻れ曲がり：特に、腰椎

左右捻転、左右側屈、前後屈、伸縮の方向と境目 (胴体の3軸+伸縮)

.1.4.経絡的に関連する手足に出ているツボを探す

.1.5.首・頭・尾骨の周りを出ているツボを探す

.5.重さを移しやすい方に移す

(上半身か下半身、左右あるいは前後で、掛けやすい方に掛ける)

### .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