

## [4] うつ伏せ寝から動きの操体

### 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) ラクな姿勢になつてもらふ→うつ伏せ寝がラクだったら (※0)

・足指を少し痛くして逃げてもらつて姿勢を観察 (※1)

#### (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動きの操体 (※2, ※3, 5.1.)

#### (3) 気持ちよさがより深くなるよう、付け足す (イイ感じを増やす) (※4)

##### .1. 目の付け所

- .1. 背骨、特に頸椎、腰椎の4種8方向
- .2. 手足末端の位置や手首足首の動き、目の動き
- .3. 体重移動

##### .2. 付け足し方

- .1. 窮屈そうに見える所を動かしてもらふ
- .2. 手足の指揉みなど関連する痠りへの按摩指圧

#### (4) イイ感じがあるか確かめ、味わいつづける

・タワメの間では、腹の息や、痠り (周囲) の変化を観察

#### (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. 定番的なもの・・・特に使うもの→角ゴシック

#### .1. 受け手の足の方から

##### .1. 膝立ての姿勢から

- .1. 尻叩き (※5)
- .2. 膝倒し (※6)
- .3. 足首捻転 (※7)

##### .2. 膝を曲げ倒した姿勢から

- .1. カエル足 (※8)

##### .3. 足を伸ばしている姿勢から

- .1. 足伸ばし (※9)

#### .2. 受け手の頭の方や胴の脇の方から

##### .1. 肘の持ち上げ (※10)