

- ※0. うつ伏せ寝は、横向き寝より歪みが少なく、仰向け寝よりも歪みが多い可能性大
- ※1. 余り痛くするとイヤがられるので少し痛く程度なので、姿勢変化ないかも
 - ・仰向けや横向きよりも変化が少ないことが多い
 - ・軽い力で動いていく方に誘導し、痠りが痛まないタワメの間を見付ける
- ※2. 何となくでよい。
 - ・一つでダメでも、いくつか組み合わせると、腹に息が入っていくことが多い
- ※3. 足首や爪先の状態や首の向きで判断するが、定番を順に試してもよい
 1. 足首の下が空いていたら、膝を曲げたい→膝を立てた操体を試す
 2. 爪先が横を向いていたら、カエル足になりたい
- ※4. うつ伏せ寝は、付け足す動きが、他の姿勢よりも出にくいし、体重も移しにくい
 - ・「首をラクな方に向けてください」
 - ・「腕の位置は今のままが良いですか？」
- ※5. 尻に近付きやすい方の足の踵を少し余分に尻に押し付ける
 - ・足が外側に倒れていくことが多い→反対側の尻を上を持ち上げる動きを加える
 - ・足首の背屈を付け加えると良いことが多い
- ※6. 膝を倒しやすい方に倒し、少し余分に倒す
 - ・膝の曲がる角度が90度以上に開かないように気を付ける
- ※7. 膝を90度に曲げ、足首を90度以上に背屈した状態から足首を捻る
 - ・足首をしっかり固定しないと、イイ感じが薄くなる（→足首を90度以上に背屈）
 - ・両足同時に回すのが良いときと、片足ずつ回すのが良いときがある
 - ・片手で踵を固定し、親指側の足首をしっかり固定してから捻転
- ※8. 膝を脇の下の方に近付けてイイ感じの位置にしてから、尻を膝の方へ、少し動かす
 - ・予想よりも結構高い、つまり、脇の下に近い位置がイイ感じのことが多い
 - ・足首の背屈、つまり、爪先上げを付け足すとイイ感じが増えることが多い
- ※9. 尻に付きにくい足を伸ばしてもらうのに抵抗する操体だが、難しい
 - ・付きやすい方を付ける※5の尻叩きの方が簡単で効果は同じ
 - ・私は臨床の場では使っていません
- ※10. 顔の向いている方の肘を持ち上げる
 - ・上腕の角度がポイント
 - 肩甲間部の痠りと肩を結ぶ線と直角方向に上腕をセットしてから持ち上げる
 - ・付け足し
 1. 持ち上げた腕の小指と薬指の指揉み
 2. 肩甲間部の痠りへの指圧、特に華陀経の痠りを背骨に押しつけるように指圧