

- ※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が高い
- ※1. 余り痛くするとイヤがられるので少し痛くする位だから、姿勢変化ないかも
  - ・横向き寝ほど変化が少ないかも知れません
  - ・軽い力で動いていく方に誘導し、痼りが痛まないタワメの間を見付ける
- ※2. 何となく。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
- ※3. ラクな姿勢から、その姿勢を強調する動きの操体を皮膚の操体に置き換えていく  
ラクな姿勢は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. 皮膚独自：皮膚のズレやすい所やツボが見付けられると効果が出やすい  
胴体のツボは、大腿や上腕の向きの延長か直角の方向に出やすい
- ※5. 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で良いですか？」
  - .1. 目の付け所
    - .1. 8方向手足末端の位置や手首足首の動き、目の動き（首の動き）
    - .2. 背骨、特に腰椎の4種8方向（3軸+背骨の伸縮）
    - .3. 体重移動：やりにくい
  - .2. 付け足し方
    - .1. 窮屈そうに見える所を動かしてもらおう
    - .2. 手足の指揉み始め関連する痼りへの按摩指圧、皮膚の操体、指反らし
- ※6. ラクに動かせる範囲で動かした後の強調を皮膚の操体するのが基本
  - ・ラクな寝方から余り動かさないで皮膚の操体だけでもできるが、少し難しい
- ※7. うつ伏せで膝立てた下腿の足首よりの皮膚を捻転しやすい方に捻転
- ※8. 背骨全体、頭までの中心線を整えることが可能。特に首から上の症状に有効！
- ※9. 背中、膝裏、手足のツボを正確にとると、効果が出やすい
- ※10. 皮膚を手平で大きくズラしながら、首なら向きやすい方の強調がよい
- ※11. 肩胛骨の周りや天宗、脇の肋間、督脈、華陀経などのツボも効果的
- ※12. 髪の毛を引っ張ってイイ感じのする所を見付け、イイ感じの方へ引っ張る
- ※13. 胴体の3軸が整う。障害児など立てない人に効果がある
- ※14. 肩尻×左右の4つに操者の体重を掛けてみて、一番イイ感じの所に、しばらく体重を掛ける