

③よくあるラク寝連続のパターン

1. 横向き捻れ→仰向け
仰向け：重さを肩へ、膝裏痠り逃げなど
2. 横向き丸まり→うつ伏せ→仰向け
うつ伏せ：足首回し代わり、肘上げなど
仰向け：重さを肩へ、膝裏痠り逃げなど

④よりラクな寝方になってもらう→足指揉み

- 足指を揉んで、少し痛くして逃げてもらう
同じ強さで揉んでも痛くない寝方がよりラク
※体の悪い所によって痛い指が違う
(前→2-3指、横→3-4指、後ろ→4-5指、内→親指)

⑤声掛けによる付け足し

- 各姿勢の各操体をしながら、声を掛けて付け足す
- ・両脚、両腕をイイ感じの方に動かしてもらう
 - ・手首、足首、首をイイ感じの方に捻転屈曲
 - ・体重もイイ感じの方に移してもらう
(やりにくいときにはしない)
- *1. イイ感じの方が分からなければラクな方
*2. 言葉の通じない人には、
空いている手で、他の所を操体

6. 初めて見る姿勢になった場合

①最も伸びようとしているラインに注目

1. 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
2. 最も縮もうとしているラインを縮める
→伸と縮は、前後左右表裏の対称関係
3. 動きの伸縮 (.2,..3.) を皮膚の操体に置き換え
→良く使う！

②足首、膝の左右差を強調してみる

1. 伸びている方を、より伸ばす
2. 曲がっている方を、より曲げる
3. 倒れている方を、より倒す

③背骨の屈曲進展を強調する

1. 背骨の捻転屈曲を強調する動きの操体
2. 背骨の捻転屈曲の境目近くのツボを利用
そのツボに影響する操体を見付け、試す
→大腿上腕の向きの延長か直交がツボを向く
※どちらも、先ず腰椎のズレと境目、次に頸椎

④胴体に出ているツボに影響する操体をする

1. 大腿・上腕の向きから胴体のツボを見付ける
→延長方向、直角方向、平行な所の胴体
(特に背骨の傍↑)
2. そこに影響する操体を見付け、やってみる
→大腿や上腕の延長か直交がツボに向く姿勢になるようにして、ツボの上の皮膚が伸びるか縮むような操体を試す

⑤手足のツボを利用

- ・③.2.や④と経絡的關係の手足に出ているツボを見付け、利用する
- ・そこと胴体のツボに同時に指圧や皮膚操体
そこに影響する操体を見付け、試す
(そのツボの上の皮膚が伸びるか縮む操体)

⑥首・頭・仙骨周りのツボを利用

1. 首・頭・仙骨周りに出ているツボを見付ける
2. そこに指圧や皮膚操体する

⑦重さの操体を試してみる (案外すごく効果的!)

- ・重さを掛けやすい所に掛ける
(上半身か下半身×左右×前後)

7. 仰向け大の字に近くなったら

- 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する

例1. 少し側屈していたら、その側屈を強調する
(皮膚操体が良いことが多い)

例2. 片側の肩が上がっていたら、より上げる
(上腕を持って上げ、反対側を押し下げる)