

※1：腕が床と水平よりも挙げられないときに有効！

※2：ズラし方

- 皮膚に指や手のひらを温度をはかる感じで当てて
皮膚の表面に張り付いたような状態にしてから、
ゆっくり静かに下の筋肉に平行にかかるくズラします
一番ズレやすい方向を以下の1.から5.を参考に探します
その方向にかかるくズラせる範囲でズラした状態を保ちます
1. 溝と平行の2方向にズラしてみてもズレやすいほうをえらぶ
 2. 溝と垂直の2方向にズラしてみてもズレやすいほうをえらぶ
 3. 1.と2.を組み合わせたほうにズラしてみる
 4. 2方向の捻転をしてみてもズレやすいほうをえらぶ
 5. 1.と2.と4.の組み合わせの方向にズラしてみてもよい

※3：シコリがいくつかある場合には、順に皮膚操体してみる

前の水かき→後ろの水かき or 後ろの水かき→前の水かき
水かきの中にいくつかシコリがあったら、脇の下の近く→遠く

※4：下半身の歪みが元になっていと、効果が出にくい

1. 腰の動きの操体をしてから再度やってみる
2. 膝裏のシコリを取るなど下半身の操体をしてから再度やってみる
3. 足で逆モーメント
 - ・背骨に伝わる動きが逆モーメントの動きと同じ動きを足で作る
 - ・ラクな姿勢で寝てもらい、足で逆モーメントと同じ動きを作る

操体の基本手順から見た今回の操体

- (1) ラクな姿勢になってもらう
(=ラクな姿勢で立つ、座る)
- (2) 目立つところを少し強調してイイ感じを探す
(≒やりやすいほうを少し強調)
今回のきっかけ：シコりに皮膚の操体
シコりを痛くないほうに動かす圧痛操体
- (3) ほかにイイ感じがないか探し、あったら加える
 1. 目の動き、手首の動きを加える
 2. 体重を移しやすいほうに移す今回の付け足し：指揉み
(手首の捻転や反らし)
姿勢をゆっくり変えてもらう
(体重も移していきます)
- (4) 息が深くなるかイイ感じなら続ける
- (5) 姿勢を変えなくなったら終える
(体重を戻す=姿勢を変える)

※※ 時間があまったら、腰の復習もしましょう！