

## [5] 正座不能、拳手や足踏みの左右差

### .1. 膝裏の痠りを痛くして、逃げる姿勢を維持する

膝裏の痠りを押して痛くし痛みから逃げてもらい、その姿勢を維持する

- (1) ラクな姿勢で寝てもらい、膝裏の痠りを探す
- (2) 切っ掛け：その痠りを少し痛くして逃げてもらい、逃げた姿勢を保つ
  - ・痠りを押している指は離さないで、痠りの状態を観察する感じで皮膚操体
- (3) イイ感じを付け足す
  - ・操者は痠りの延長の足首を、もう一方の手で支える
  - ※足首を反らすと、痛みが減るし気持ち良さが生まれやすい

- (4) イイ感じがあるか確かめ、味わってもらおう (※1.1)
- (5) 姿勢を変えたくなくなるか、息が浅くなったら、終える

※膝を逃がす方向で、足首の反らす方向や極め方で、効き目が違う (※1.2)

※姿勢や体重の移し方で効き目が違う：少しづつ気持ち良さを探して動いてもらう

+ 膝裏で逃げなくなったら、脛ら脛下の痠りを押して逃げてもらってもよい

※1.1：イイ感じが深くなる姿勢を探して、ゆっくり動いてもらう

(体の外側の動きが止まったら、体の内側に意識を向けてもらう)

・言葉で確かめにくい場合には、腹の息で判断する

※1.2：膝裏の痠りが親指側のときには、足首の親指側を反らす

小指側

小指側

### .2. うつ伏せ膝立て足首捻り (※2.1)

うつ伏せで膝立ての姿勢から、足首を捻る (※2.2)

- (1) うつ伏せ膝立ての姿勢で寝てもらい、膝と足首を直角に曲げる
- (2) 切っ掛け：足首を捻ってみて、捻りやすい方向に動き (皮膚) の操体
  1. 踵を支えながら、爪先を捻ってみて、捻りやすい方を探す
    - ・片手で踵を支え、反対の手で爪先を捻る
  2. 捻りやすい方にほんの少し余分に動かした状態をしばらく維持する
    - (動き) ラクに動く範囲まで動かしてから、ほんの少し余分に動かす
    - ※足首は直角に保つようにする
    - (皮膚操体) 足首に近い下腿の皮膚をズレやすい方にズラす (骨に直角に！)
    - ほんの少し余分にズラしたままの状態をしばらく維持する

- (3) イイ感じを付け足す
  - (皮膚操体) 膝裏から脛ら脛の痠りに皮膚操体や指圧
- (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらおう (※1.1)
- (5) 姿勢を変えたくなくなるか、息が浅くなったら終える

※動きが小さいので難しいですが、効果は高い操体です

※2.1：慢性期のうつ伏せの定番操体に似たものがある (両足首を同じ方向に捻る)

※2.2：痛む方の足を立てるので、この姿勢になれることが前提

.1.をしたり、良い方の足で.2.をしてから試みる

悪い側を上にした横向き寝で膝を曲げた姿勢から試みても良い