

[6]手首足首の辛さ

.1. 関節を押し込む動きの操体 (※1.1)

関節の手足側を前腕、下腿に押し込んでいく

- (1) 腰掛けたり座位などラクな姿勢で、一番痛い所を調べる
 - (2) 一番痛い所が一番近づくように押し込んでいく (※1.2)
 - ・その動きが痛かったり辛かったりするときには止める
 - ・足首手首の捻挫は伸ばした所が痛いことが多いので、こうする
 - ・ゆっくり静かに、状態を感じながら
 - (3) 付け足し：体の隅々にまでイイ感じが伝わるよう言葉掛け (※1.3)
 - (4) イイ感じがあるか確かめ、味わってもらおう (※1.4)
 - (5) 戻したくなるまで、息が浅くなるまで続ける
- ※押し込む方向で、指の開き方で、手首足首の極め方で効き目が違う

.2. ツボの上の皮膚をズラす (※1.1)

手首・足首の一番痛い所に中指などの指腹を当てて皮膚の操体 (※2.1)

- (1) ラクな姿勢で、一番痛い所を探す
 - (2) 一番痛い所の上の皮膚を軽くズラして皮膚の操体
 - ・ズラしやすい方向にズラしたままの状態を維持する (※2.2)
 - ☆ズラした後ろにできる皮膚が張った状態を維持する
 - (3) 付け足し：指揉みしながら、連動を促す言葉掛け
 1. 経絡的に関連する指裏の痲りを揉む
 - ・外寄りなら4-5指、内寄りなら1-2指の可能性が高い
 2. 体の隅々にまでイイ感じが伝わるよう言葉かけ (※1.3)
 - (4) イイ感じがあるか確かめ、味わってもらおう (※1.4)
 - (5) 姿勢を大きく変えたくなるまで、息が浅くなるまで続ける
- ※ズラし具合やズラす方向で、足首の極め方で、指揉みの仕方で効き目が違う

.3. 左右上下対角の押し込みや動きやズラしを使ってみる (※3.1)

対角、上下反対側、左右反対側の順で.1.、.2.をやってから、患部に.1.、.2.

1. ラクな姿勢で、一番痛い所がどの辺りか聞く
2. 対角反対側の手首か足首の一番痛い所に相当する部分のツボを探し.1.と.2.
 - 2.1. そのツボに先ず皮膚の操体をする (.1.)
 - 2.2. 次に、その部分の関節を押し込む動きの操体 (.2.)
3. 上下反対側で、一番痛い所に相当する部分のツボを探し.1.と.2.
4. 左右反対側で、一番痛い所に相当する部分のツボを探し.1.と.2.
5. 患部のツボを探し.1.と.2.

※対角反対側だけで患部の痛みが取れてしまう場合が結構ある

☆全身に上手く連動できると、対角反対側だけでも良くなる可能性が高いようだ