

[6] 横向き寝から、動きの操体

1. 基本的な手順

(0) 初めに声を掛けておく

「姿勢を変えなくなったら、どんどん変えてかまいません」

「ただ、ユックリ動いてください」

(1) ラクな姿勢を探す>>>横向き寝がラクだったら (※0)

・足指を少し痛くして逃げてもらって姿勢を観察 (※1)

(3) イイ感じを探し、切っ掛けにする

1. 目立つ所を動かして、イイ感じを探す (※2)

(3) 気持ち良さがより深くなるように付け足す (※3)

・イイ感じを探し増やしていく (※4)

(4) イイ感じがあるか確かめ、味わいつづける

・腹の息が深くなるか、イイ感じが深くなれば、続ける

.+. タワメの間では、腹の息や、痙り(周囲)の変化を観察

(5) 姿勢を変えなくなったら終え、次の操体へ

・新しい姿勢を強調することを切っ掛けに、次の操体を始める

(…) (1) から (5) を時間終了まで繰り返すし

2. 定番的なもの・・・特に使うもの→角ゴシック

.1. 上の膝が前の場合

.1. 腰骨を膝の方へ動かす

.1. 体が捻れる場合 (※5)

・上腕が大腿と平行なタイプと直行するタイプがある

.2. 体が丸くなる場合 (※6)

.2. 足首を反らしてもらう(爪先上げ) (※7)

.2. 下の膝が前の場合 (※8)

.3. 両膝が重なっている場合 (※9)

.4. 手を切っ掛けにする場合

.1. 手平を合わせて捻りやすい方に捻る(※10)

.2. 手平を合わせて両手の小指側を手平側に捻る(※11)

.5. 首や視線を切っ掛けに(※12)