

- 一人が仰向けになり、もう一人に脚を持ち上げて揺すってもらう。
- ひざや股関節の固さがとれるように動かす。
- 脱力できてくると、動きが脚から腰、腹、胸、頭へと波のように伝わっていくようすがわかるようになる。
- 次第にわずかな力で頭まで動くようになる。



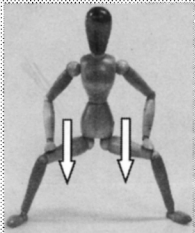
図13 脚を持ち上げての脱力

- 一人が仰向けになり、もう一人が枕元に座る形で仰向けの者の頭部を両手で保持しながらゆっくりと小さく揺する。
- 揺する動作のイメージを持たせるために水の入った頭部大のゴム風船を準備し、中の水を静かに回す感覚をつかむ。
- その要領で頭部を静かに揺すり、身体の固さを解きほぐすイメージを共有する。



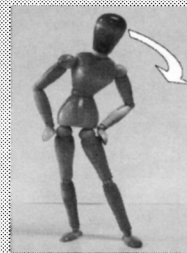
図14 風船を用いての頭部の脱力

㊦立位四肢 (図16)



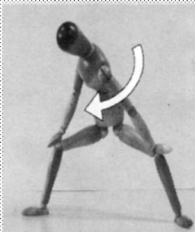
- イスから離れ、相撲の四肢のような形を取る。尻が前方に引かれて腰が腹屈してしまわないように、尻を後に少しそらせる。
- なるべく上体を起こし、腰を落とす。
- 股関節が痛むが、手や肩などできるだけ全身の力を抜いて行う。
- 要領をつかむと、1回で効果がある。

㊧立位体幹側屈 (図17)



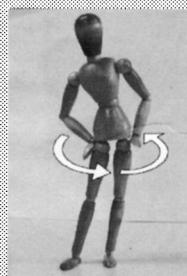
- 足を肩幅くらいに開いて立つ。
- 手を腰に当て、片足に体重を移動する。この状態で息を吐いて十分に力を抜く。
- 腰の周辺と肩の力が抜けたら、そのまま静かに息を吸う。
- 息を吐きながら体重がかかっている脚の反対側へと上体を傾けていく。このとき、仙腸関節が上下にスライドするイメージを持つ。
- 要領をつかむと、左右1回ずつで効果がある。

㊨四肢捻転 (図18)



- イスに腰掛けるか、イスを使わずに四肢の形で手をひざに置き、両肘を伸ばして腕で上体の重みを支える。
- 力を抜き、上体が肩からぶら下がるようなイメージを持つ。この時点で股関節やひざ、つま先に至るまで十分脱力する。
- 一方の肩を前に出しながら体をひねる。このとき、無理に肩を入れ込むのではなく、上体の重みを感じて、それを利用しながらひねる。
- ひねりによって痛みを感じると体に力が入るが、そこで全身の力を抜き、バランスをとるようになる。
- 呼吸は吐く方を長くしながら、止めずに行う。
- 要領をつかむと、左右1回ずつで効果がある。

㊩腰の回旋 (図19)



- 足を肩幅くらいに開いて立ち、手を腰に当てる。この状態で息を吐き、腰の周辺と肩の力を抜く。
- ゆっくりと腰を回す。このとき、頭の位置があまり変わらないよう、頭から両足の中間にかけて鉛直の軸をイメージする。
- 腰の回転に伴い、仙腸関節がスライドするイメージと脊椎と肋椎関節が理想的な位置に納まっていくようなイメージを持つ。
- 要領をつかむと、左右2回ずつで効果がある。