

からだの学習②

※からだが楽な状態になるように、枕やクッションなど個人に適した物を使用して下さい。

～上半身編～

肘の弛め①



①



②



③

写真①の状態から②の状態へ、緊張が入っている方向に動かすことで本人の動きを認める。次に③の写真のように肘を支点としてゆっくり伸ばしたい方向に弛めていく。

肘の弛め②



①



②

写真①のように肘の位置をからだより少し後ろになるように支援する。(無理のない範囲で行う)
写真②のように肘を支点に、円を描くようにゆっくり回していく。

肘の弛め③



①



②

写真①のように肘の位置をからだより少し前になるように支援する。(無理のない範囲で行う)
写真②のように肘を支点に、円を描くようにゆっくり回していく。

手のひらと指を感じよう



写真①のように手全体を包み込むにする。

写真②では指 1 本 1 本を感じられるように、付け根から指先に向かってじんわり、ゆっくり無理のない範囲で伸ばしていく。

写真③ではボールを軽く握らせて、手のひらでコロコロ転がしながら弛めていく。

(全体的に緊張が強い人はボールなどを使うことも効果的です)