

>>> 003-4 『眼の揺らぎ3』(基本操作2と眼) <<<

先の項では「基本操作1」である「屈伸操作」(体幹の前後の揺らぎ)と「眼の揺らぎ」の関係を解説してきましたが、この項では「基本操作2」である「側屈操作」(体幹の左右の揺らぎ)と「眼の揺らぎ」について解説します。

まず準備として、【解説図1】のように大きく側屈操作を行って下さい。そうすることによって、頭蓋骨と眼球の運動が大きく起こり、運動性を目覚めさせてきます。

運動性とは、頭蓋骨に対して眼球が左右に転がり動く運動性で、この様子は眼球が水平を保とうとするために起きてくる運動です。

鏡に近づいて眼の様子を確認しながら、徐々に運動性を高めていくことができますので、行ってみてください。

Sample

しかしながら、眼の筋肉の作用が眠り衰えてきている方は、少し行っただけで気分が悪くなる場合が有りますので、自己管理、自己責任のもとで、無理せず気楽なレベルで行って下さい。

言い換えると、この動作で気分が悪くなる方は、水平方向の制御機能が衰えているので、平衡感覚が鈍くなり、それによる弊害が出てきていることでしょう。

じっくりと、ゆったりと、無理のない範囲で、頭蓋骨と眼球の運動性を滑らかにして下さい。

