

コアの活性化 手順

能動:「私の手の圧力に合うように押し返して」と子どもに伝え、それに応えて、子どもは自身の肩と腰を動かす。

受動:ファシリテーターが子どもの肩と腰を動かす。

コアの活性化は、寝て、座って、立って、歩き回りながらでもできます。この働きかけの順序は発達の動きの順となっています。ですが、私たちの目標は単に目覚めさせることですから、どの組み合わせでもリズムカルに行うと有益です。



第1ステップ:押す、そして引く

1. それぞれの肩と腰を個別に行う
2. 両肩を同時に それから両腰を同時に
3. 右肩と右腰を同時に それから左肩と左腰を同時に
4. 右肩と左腰を同時に それから左肩と右腰を同時に

第2ステップ:押すと同時にもう片方を引く

1. 一方の肩を押すと同時にもう片方の肩を引く
逆向きも行う
それから腰でも同じように行う
2. 右肩を押すと同時に右腰を引く
逆向きも行う
それから左肩と左腰も同じように行う
3. 右肩を押すと同時に左腰を引く
逆向きも行う
それから左肩と右腰も同じように行う

変更案:子どもが肩で抵抗できないようであれば、肩と胸体の解放をして、より頑強な神経の繋がりをつくる。腰で抵抗できないようであれば、骨盤エイトをする。

肩と胸体の解放:子どもを床に寝かせるか、座らせる。片方の手で子どもの前腕をつかみ、もう片方の手は同じ体側の腰に当てる。腰を押しながら、子どもの前腕を引き上げて胸体と肩を伸ばす。8秒間そのままに保つ。休む。それぞれの側を7~8回繰り返す。

骨盤エイト:
子どもは仰向けで床に寝かせる。子どもの脚を持ち、無限大の8の字の形に動かす。それぞれの方向に7~8回繰り返す。

▲ 肩と胸体の解放は、よりコアの活性化に身体が反応するように脳の統合を刺激する。

肩と胸体の解放や骨盤エイトを行った後に、コアの活性化に戻る。

▲ 骨盤エイトは、腰を活性化するために使い、よりコアの活性化に反応させる。

