

へそ放射

へそ放射は原始的な脳によって制御されている反射的な動きのパターンです。へそ放射と原始反射は同時期に発達しており、後のあらゆる随意運動のパターンの基礎を作ります。この動きのパターンを経験することによって、子どもは身体の四肢とコアとの関係の意識を目覚めさせます。この区別と繋がり感覚は、意図して動くことの前段階となります。



へそ放射 手順

以下の順序は、子どもが寝ても(一番良い)、座っても、立ったままでもできる。下記の手順は、仰向けで行われている。子どもがうつ伏せを好む場合は「臍」を「背中下部」に、「臍の5~6センチ下」を「尾てい骨」に代えて行う。

個々のポイント:

1. 両手を一緒に臍から頭頂までをなぞり、臍へと戻る。それから、臍の下5~6センチまで下がり、臍に戻る。
2. 両手を子どもの臍に置く。
片手を臍に残し、もう片方の手で上方(腕)と下方(脚・足)の各四肢をなぞって、臍に戻る。

ホモロゴス・パターン

1. 片手を臍に置く。もう片方の手は上方に向かい、腕から手の指先までをなぞって、臍に戻る。
2. 反対側の腕も指先までをなぞり、臍に戻る。
さらに1と2の手順を2回繰り返す。
3. 片手を臍に置いたまま、今度はもう片方の手が下方に向かい、脚をなぞって足の指先まで行き、臍に戻る。
4. 反対側の脚も足先までをなぞり、臍に戻る。
さらに3と4の手順を2回繰り返す。

ホモラテラル・パターン

1. 片手を臍に置く。もう片方の手は上方に向かい、腕から手の指先までをなぞって、臍に戻る。
そのまま下方に向かい、同側の脚の横を足の指先までをなぞって、臍に戻る。
さらに2回繰り返す。
2. 反対側でも同じように3回行う。

コントララテラル・パターン

1. 片手を臍に置く。もう片方の手は上方に向かい、腕から手の指先までをなぞって、臍に戻る。
2. そのまま下方に向かい、反対側の脚の横を足の指先までをなぞって、臍に戻る。
3. 今度は、1とは反対側の腕を手の指先までをなぞり、臍に戻る。
4. そのまま下方に向かい、3で行った手と反対側の脚の横を足の指先までをなぞって、臍に戻る。
この“X”のパターンをあと2回繰り返す。
最後に、片手を臍に置き、もう片方の手を臍の裏側あたりの背中に当てる。
2分間、または脈動が一致するまで保持する。