

ステップ9 原理1を使って今度は腕を水平に動かして見よう その2

1. シンクロ（動きの同期）法

- (1) こちらの体側右側に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 左腕を右腕と同じ高さで平行に保ちます。
- (3) 掴まれていない自由な左腕を水平にゆっくりと反時計方向へ回し、まわしきったら今度は時計方向へ回して最初の位置まで戻します。これを数回繰り返します。
- (4) 何回目かで、意識は左腕に集中させたままで左腕と一緒に右腕を同期させて動かします。
- (5) 受けは抵抗できずに体ごと回されてしまいます。





2. 高度なシンクロ法

- (1) こちらの体側右側に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 左腕は下げたまま、あくまでもイメージの世界で左腕を右腕と同じ高さで平行に保ち水平にゆっくりと反時計方向へ回し、まわしきったら今度は時計方向へ回して最初の位置まで戻します。これを数回繰り返します。
- (3) 何回目かで、意識は左腕に集中させたままで左腕と一緒に右腕を同期させて動かし始めます。
- (4) 受けは抵抗できずに体ごと回されてしまいます。

