

ステップ13 原理1を使って今度は腕を上に入れて見よう その2

では次はシンクロ法の出番となります。

1. シンクロ（動きの同期）法

- (1) こちらの体側右前に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれていない自由な左腕をゆっくりと肩の高さまで上に持ち上げ、次に下へおろします。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上に持ち上げます。
- (4) 受けは抵抗できずに体ごと持ち上げられてしまいます。



これが出来たら、次はもちろん、高度なシンクロ法です。

2. 高度なシンクロ（動きの同期）法

- (1) こちらの体側右前に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれていない自由な左腕をそのまま動かさずに、あくまでもイメージの中だけでゆっくりと肩の高さまで上に持ち上げ、次に下へおろします。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上に持ち上げます。
- (4) 受けは抵抗できずに体ごと持ち上げられてしまいます。

これが出来れば、あとは手首を掴まれた右腕を意識して原理1で持ち上げることが可能となるはずですが、だめな場合は2.に戻って何度も繰り返し練習してください。