

A close-up photograph of several green leaves with prominent vein patterns. A vertical white line runs down the center of the image, dividing it into two halves. The leaves are vibrant green and show detailed cellular structures.

@Aromaplus

---

# ソマティック体操

---





## ソマティック体操とは

トーマス・ハンナが開発した、ハンナ・ソマティクスというボディーワークから派生した、1人or グループで受けてもらう体操です。

## ソマティックの意味は

身体と相談しながら自分（心身）を調整する事。

心理療法 & 身体療法 全般を指す。

## ソマの定義

ソマはギリシャ語の、からだ。body（物体）ではなく、Living body（心がある）を意味する。自分が何に気がついて、何を感じているのか、それを内側から体験することが『ソマ』であると、ハンナは定義しました。

# 身体に対しての考え方



身体の不調は、SMAが原因

SMAが起きている身体の特徴

- 1) 赤信号反射
- 2) 青信号反射
- 3) トラウマ反射
- 4) 1) & 2)

SMAは脳のリセットで治る

無意識 → 脳幹

意識 → 大脳新皮質

硬く短くなった筋肉は

パンディキュレーションで伸びる







## 体操をする時の注意

- 1) ゆっくり動く
- 2) 自然に動かせる範囲で動く
- 3) ソマな状態で動く
- 4) ストレッチしない