

The Daily “Cat Stretch” from *Somatics* by Thomas Hanna

Somatic exercises should be done slowly, gently, and with awareness.

1. Lie on your back, bend your knees, inhale and arch your back, exhale and lower your back. Repeat five times.
2. Lie on your back with both hands interlaced behind your head, bend your knees, lift your head while exhaling and flattening your back. Lower your head while inhaling and arching your back. Repeat five times.
3. Lie on your stomach, bend your right arm, and put your left cheek on the back of your right hand. Inhale and lift your head, hand, and right elbow while simultaneously lifting your left leg. Exhale as you slowly lower to the floor. Repeat twice on each side.
4. Lie on your back, bend your knees, with your right hand behind your head. Your left hand will take your left knee as you lift it up. Lift your head and right elbow toward your left knee while exhaling and flattening your back. As your head comes down, inhale, arching your back. Lower your left foot to the ground. Repeat three times, both sides.
5. Lie on your left side, knees bent, right arm over your head with your hand toward your left ear, left arm on the floor with your head resting on your left shoulder. Inhale and lift head and upper foot, leaving your knees together, using your upper waist muscles. Exhale and slowly return to your resting position. Repeat three times on both sides.
6. Lie on your back, bend your knees, your arms out on the floor like a “T”, then roll your arms in opposite directions on the floor, one palm up and the opposite palm down. Alternately drop your knees to the side opposite from the hand that is palm up. Turn your head in the direction opposite from your knees. This makes a full spinal twist. Move slowly and lazily to enjoy the lengthening of the muscles. Repeat three times to each side.
7. Lie on your back, bend your right knee out to the side, and bring your right foot up to rest on your opposite thigh. Slide your right foot down your leg to the floor. Turn your head to look in the direction of the bottom of your foot. Bend your right knee, leaving your foot on the floor. Tilt your bent knee over the other leg. Turn your head to the right. Slowly slide the foot down the floor. Repeat these two moves two to three times with one leg. Repeat with the other leg. Move both legs simultaneously in alternating bow-legged/knock-kneed positions five times, then together in skiing motions five times. During the skiing motion, turn your face opposite from your knees.
8. Sit with your right hand on your left shoulder and with both knees bent and facing left, left hand resting on the floor beside you, rotate your trunk to the left three times. Holding your trunk motionless at full left turn, turn your head to the right and back three times. Turn both your head and trunk in alternate directions three times for the full spinal twist. Still holding your trunk to the left, lift your face to the ceiling while dropping your eyes to the floor and vice versa three times. Put your right hand on top of your head. Gently move your head to the right and the left. Put your attention on the side of your neck you are bending toward. Do the same with the other side of your body.
9. Repeat # 4

Eleanor Criswell Hanna, Ed.D.
1516 Grant Ave. #212
Novato, CA 94945
(415) 897-0336
ecriswel@ix.netcom.com
www.somaticsed.com

The Daily “Cat Stretch” from *Somatics* by Thomas Hanna

キヤットストレッチ

ソマティック・エクササイズはゆっくり、やさしく、気づきを大切にしながら行います。

1. 仰向けになり、両膝を立ててください。息を吸いながら背中をアーチにしてください。息を吐きながら背中を下ろしてください。5回繰り返してください。
2. 仰向けになり、頭の後ろで両手を組み、両膝を立ててください。息を吐きながら、頭を上げて背中を平らにしてください。息を吸いながら、頭を下ろし、背中をアーチにしてください。5回繰り返してください。
3. うつ伏せになり、右手の甲の上に左頬をのせてください。息を吸って頭、右手、右肘を上げながら、同時に左足を上げてください。息を吐きながら、ゆっくりと床の上に戻してください。両側で2回繰り返してください。
4. 仰向けになり、両膝を立て、右手を頭の後ろに置いてください。左手で左膝を持ってください。息を吐きながら頭を上げて右肘を左膝の方に向け、背中を平らにしてください。息を吸いながら頭を下ろし背中をアーチにしてください。左足は床に下ろしてください。両側で3回繰り返してください。
5. 左側を向いて横になり、両膝を曲げ、右腕を頭上から左耳の方へ、左腕を床に伸ばし肩に頭をのせてください。息を吸って、頭と足を、両膝をつけたまま、ウエスト上部の筋肉を使って上げてください。息を吐きながらゆっくりと静止位置に戻してください。
6. 仰向けになり、両膝を立て、両腕を床の上で「T」の字に広げてください。床の上で腕を反対方向に回し、一方の手のひらを上に向け、もう一方の手のひらを下に向けてください。上を向いていない手の方向に、両膝を交互に倒してください。顔は両膝とは反対方向に向けてください。ここでは背骨全体をひねっています。ゆっくり、のんびり動きながら、筋肉が長くなるのを堪能してください。両側に3回ずつ繰り返してください。
7. 仰向けになり、右膝を外側に向け、右足を反対の足の膝上にのせてください。足の裏を見るような方向に頭を向けてください。右足を床に下し、滑らかに戻してください。右膝を曲げ、反対側の足に膝を倒してください。右側に顔を向けてください。ゆっくりと足を元に戻してください。この動きを2、3回繰り返してください。反対側の足で繰り返してください。両足を同時に動かし、O脚とX脚を交互に5回繰り返してください。次に、両足を合わせてスキーの動きを5回繰り返してください。スキーの動きの際は、顔は両膝と反対方向に向けてください。
8. 座って、右手を左肩にのせてください。両膝は左を向くように曲げ、左手を床に添えて、胴体を3回、左に向けてください。胴体が左に向いたところで、頭を右に向け、そして戻すことを3回繰り返してください。背骨をひねるように、頭と胴体を3回、逆方向に回してください。胴体を左に向けたまま、顔を天井へ、目を床に向けてください。そして、その逆も3回ずつ繰り返してください。右手を頭の上に置いてください。頭をやさしく左右に動かしてください。首が傾いている方に意識を向けてください。反対側も同様に行ってください。
9. 4番を繰り返してください。