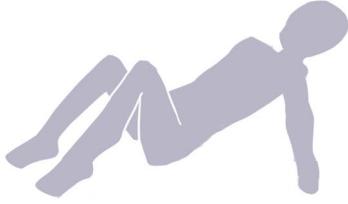
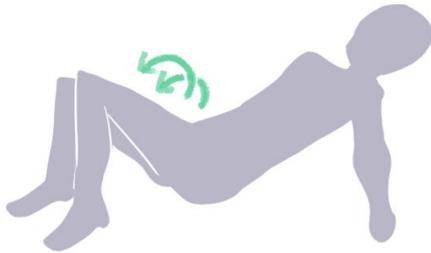


## 一個目の体操

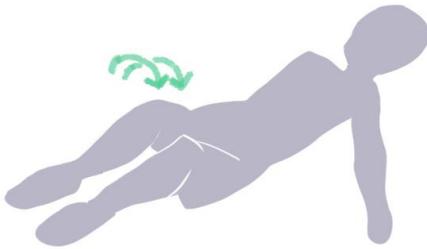
基本ポジション。膝を 90 度に立てて、仰向けに寝ます。



膝を、ゆーゆーつくり、右に倒します。そのときに、お互いの膝は離れてかまいません。ポイントは、腰が浮かないこと、お尻も、あまり浮かないことです。股関節がどれくらい動かせるか？をチェックする体操です。



左に動かします。



動かすのは、楽に動かせる範囲で動かします。無理に伸ばしたり、ギューギューっと力を入れると、症状が悪化しますので絶対に、力を入れてはいけません。

右と、左で、どちらに、倒しやすいか、比べてみて、倒しやすいほうへ、多く倒しましょう！

『倒しにくい方を、がんばって、いっぱい努力して、力を入れて、たくさん倒して、左右を均等にしないとイケないのでは??』

と思ったら、それが、あなたの腰痛の原因です。それを『日本人病』といいます。

この体操は、あなたが、どれくらい重症な『日本人病』にかかっているかを調べるチェックでもあるのです。

左右は均等ではなくていい。それぞれが違っていい。＝人間、ありのままの姿でいいのだ。

ということ、股関節の動きから、学ぶことができたなら、あなたの心の眼が開きます！

この体操だけでも、ぎっくり腰を瞬時に治すことができる体操なのです。まずは、この体操だけを念入りにやりましょう。