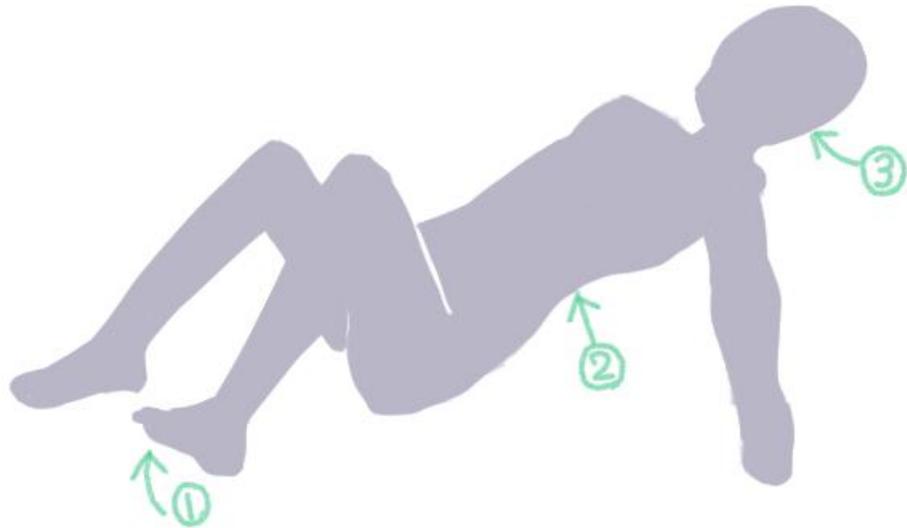


## 2 番めの体操

2 番めの体操です。足と膝と腰と背中と首、つまり全身に効く体操です。



1：つま先をあげます。

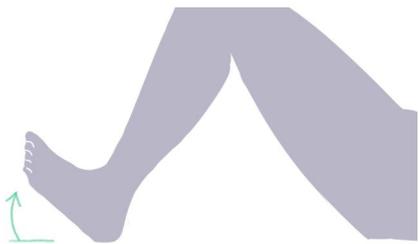
2：少し背中をそらせます。指一本はいるかどうかくらいで、微弱な力でそります。

3：すこしあごをひきます。

足をあげる力が、全身をつたわって、首まで、到達するようなイメージで行います。



片足ずつ、豆腐をすくいあげるような気持ちで、そーっとゆっくり、弱いちからであげます。



10 秒くらいかけて、つま先で発生したエネルギーが頭のとっぺんまで達したら脱力します。

