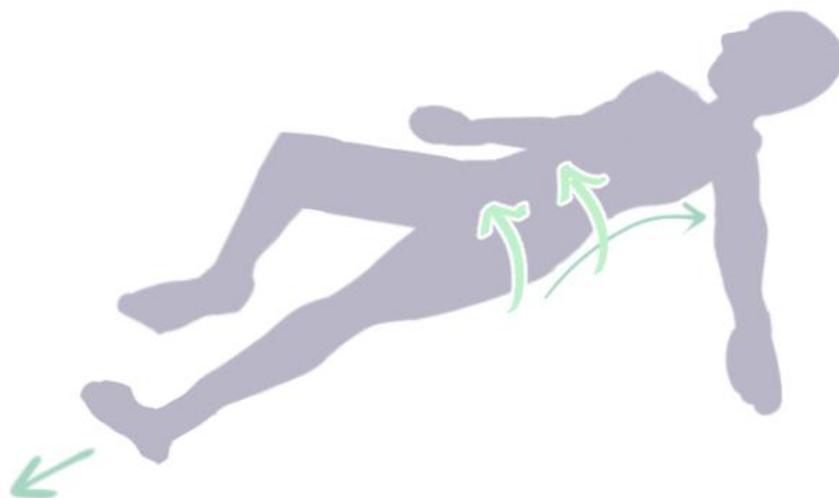


6 番目の体操

スタンバイポジションは、仰向けになります。今回のケースの図では、左足をうごかします。右足はすこしだけ曲げておきます。これは、左足を動かしやすいするためです。



左足のかかとを遠くへ伸ばします。その状態で、つま先を内側にひねります。ひねりのエネルギーが、つま先から、すね、膝、もも、お尻、腰、背中、肩、首、頭。と、じゆんに、体の下部から上部に、ちよつとづつ伝わってきているのをイメージします。

注意※ パワーが足から、頭に伝わってるイメージができれば、いいので、ムギューっと、力をいれる必要はありません。初心者さんは、必要以上に力をいれがちなので、注意してください。イメージとしては、つま先で豆腐を壊さないように押すていどです。



そのあとに、脱力して、『あはーん』と声に出して、リラックスしてください。口からハートマークがでるように、にっこり笑顔でリラックスタイムをお楽しみください。すると、みるみる腰痛が解消されますよ！詳しい動きは動画で再度ご確認くださいね^^

https://youtu.be/EaT2jM_n3_0