

骨盤の歪みをなおす運動

膝を 左右に倒す

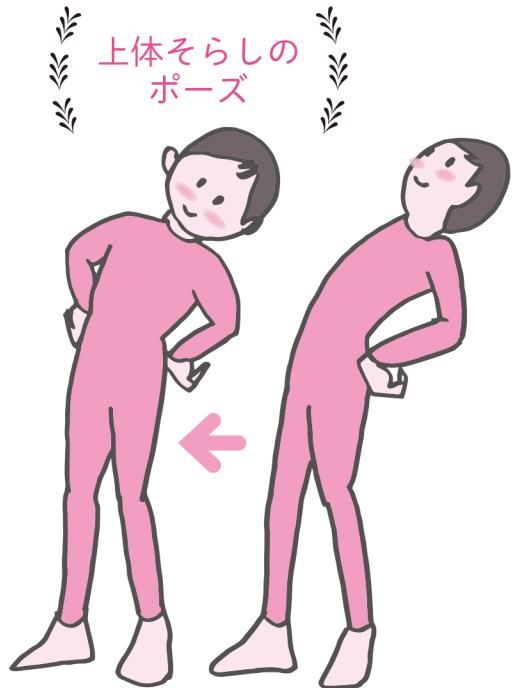


あお向けに寝て、両膝を立てます。息を吐きながら、膝を右側に倒し、息を吸いながら起こし、次に吐きながら左へ倒してから起こします

左右それぞれ3~4回ずつ、くり返す



上体そらしの ポーズ



苦しくない程度に後屈し、そのまま息を吐きながら上体を左へねじります。息を吸いながら正面に戻し、息を吐きながら右へねじります

左右それぞれ1回ずつ

よつんばいの ポーズ



肩中くらい先を見る

よつんばいになって、片足を振り上げる

左右それぞれ10回ずつ

身体を 大きく回す



よつんばいでつま先立ちをして、身体を大きく回します。すべての関節を動かすつもりでぐるぐるん

お尻で行進



両手を前に出して座り、片足ずつ前に出して進みます。できるだけ膝を曲げないようにして、10歩くらい進んだら、今度は腰を大きく後ろに引くようにしてバックで戻ります