

まえまげ



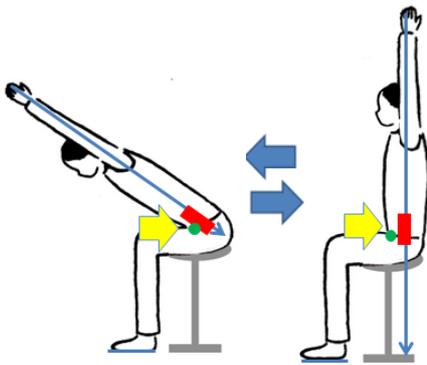
・股関節を支点にして、骨盤を前に倒していきます。痛みがあったら、その場で止まり、痛みが消えたら、さらに倒していきます

・たくさんまげるのが目的ではなく、慢性緊張を見つけて、ゆるめることが目的です。無意識にためている緊張を、自分でゆるめることができると、痛みが消えて、気持ちいいゆるみ感がでます

・十分、緊張をゆるめたら、股関節を支点にして起き上がり、軸を立てます（からだを正しい位置にもどしていきます）

股関節を支点にして動かせるように練習しよう

腕上げまえまげ



・腕をまっすぐ、真上まであげます（腰をそらない、首を前にださない、肩をあげないことが大切です）

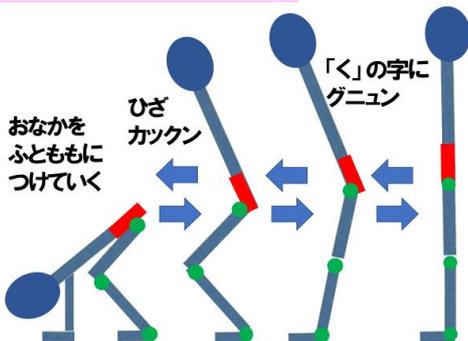
・腕を指先までまっすぐ伸ばして耳の横につけ、腰をそらず、ねこ背にならず、背中をまっすぐに保って、股関節を支点にして前傾し、45度でストップします（へその下に力を入れ、尻と足裏で体重を支えます）

・股関節を支点にしてもとに戻り、軸を立てます

・腕を横に開いて真横でストップし、自分の目で真横かどうか確認して修正します。手のひらを下に向けて、下までおろしていきます

・正しい位置で動かすためには、余計な力をゆるめて、必要な力を入れて、痛みや難しさから逃げずに、乗り越えることが必要です（うまくできると、気持ちいいゆるみ感がでて、からだの正しい位置にもどっていきます）

しゃがみこみ

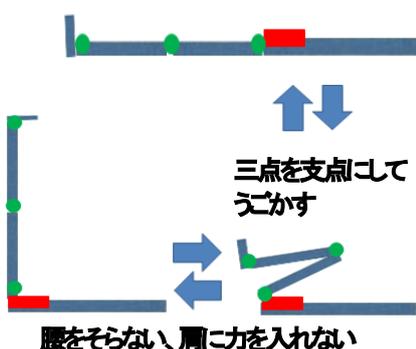


・股関節を支点にして、からだを「く」の字にたわませます（足の甲をのばして、足裏全体を吸盤のように床にはりつけ、足指が浮かないようにして、ひざの裏をのばします）

・筋力ではなく、ひざをカクンとするようにおろし、足裏に体重をのせます（3点を支点にして、バランスよくおろせると、ラクにできます）

・股関節を支点にして、おなかとふとももをつけると手が床につきません。腕をまっすぐ、つかえ棒にして固定し、3点を支点にして、尻を上げたり下げたりして、股関節の動かし方を練習します（ラクにできると正解です）

三点のおけし



・上向きにねころびます（足首を直角になるようにまげます）

・股関節を支点にして、ひざをまげ、ふとももをおなかにつけるようにします。腰を床におしつけ、尻がうかないようにして、股関節部を支点にして、ひざをまげたまま足裏を床にストンとおろします（正しい位置で、緊張をゆるめると、気持ちいいゆるみ感がでます）

・さらにできる人は、肩に力を入れず、腰をそらさず、尻を床からうかさなないようにして、股関節を支点にして、脚を上にもたせかえして戻します（股関節・ひざ・足首がまっすぐになっているか確認し、修正しながらゆっくり伸ばして、ゆっくり戻します）

・さらにできる人は、脚を斜め45度までおろして一旦止まり、腰を床におしつけて、床までゆっくりおろしていきます

股関節をうまくつかって、よい姿勢を保つようにしましょう(よいクセを身につけましょう)