

腰骨を立てる子

菱木 秀雄

下はらに 力を入れて
腰骨をシャンと立ててこらん

かたや むねに 力を入れないで

あごを引きましょう

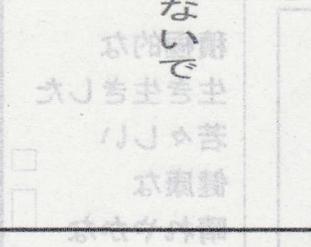
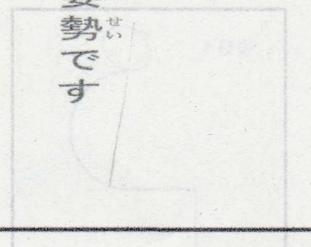
すばらしい姿勢です

元気な体のもとです

あなたのわがままに克てる姿勢です

あなた自身を見直せる姿勢です

きびしい世の中をのりきる姿勢です



腰骨を立てると

- ・やる気がおこる
- ・集中力がつく
- ・持続力がつく
- ・行動が俊敏になる
- ・内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ・精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ・身のこなしや振る舞いが美しくなる



(腰骨を立てるには、お尻を思いっきり後ろに突き出す、木春・木隆)

お尻を思いっきり後ろに突き出す

1. まず、お尻をウンと後に引く

2. 次にお尻のやや上方の腰骨をできるだけ前方に突き出す

1. お尻を思いっきり後ろに突き出す
2. 反対に腰骨をウンと前へ突き出す
3. 下腹部に力を入れ、肩の力を抜く