

## セルフチェック

自分自身で、首のねじれや傾きの左右の違いに気づいて下さい。

首のゆがみから、重心が真ん中からずれて、姿勢の傾きが起こります。

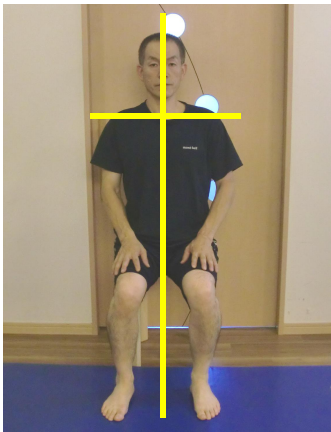
3つのポジションでのアンバランスを、自分でチェックできるようになると、姿勢改善は成功します。

- 「寝る」
- 「座る」
- 「立つ」



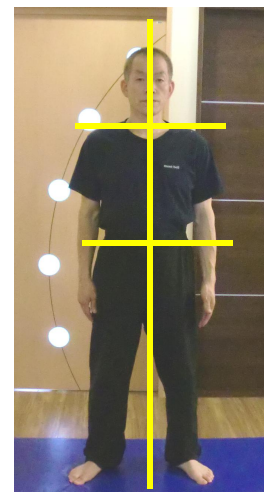
Q 1. あお向けに寝て下さい。

- お尻(坐骨)のしずみ込み、骨盤の高さはいかがですか？
- 肩甲骨の左右差、足首の開き具合はいかがですか？
- 全体的に床へのあたり方(強くあたっている所)を感じて下さい。



Q 2. 座位では、お尻と背中、肩をチェックしましょう。

- お尻は、左右どちらに荷重していますか？
- 背骨や肋骨は、どちらかに傾いていませんか？
- 肩は、左右どちらか下がっていませんか？



Q 3. 立位では、足底と骨盤、肩をチェックしましょう。

- 足裏(母趾球、小趾球、内踵、外踵)の荷重を左右どこでしょうか？
- 肩は、左右どちらに下げやすいですか？
- 骨盤の回旋(右前回し・左前回し)は、どちらが、やりやすいですか？
- 肩甲骨の回旋(右前回し・左前回し)は、どちらが、やりやすいですか？

生活の中で身体の「真ん中」や「ねじれ」、「傾き」を理解できるようになると、自分で姿勢改善ができるようになります。

ロールスピンの後に、ゆがみが無くなると、「体が、軽くなり」力みのない自然な姿勢となり、呼吸が楽にできるようになります。