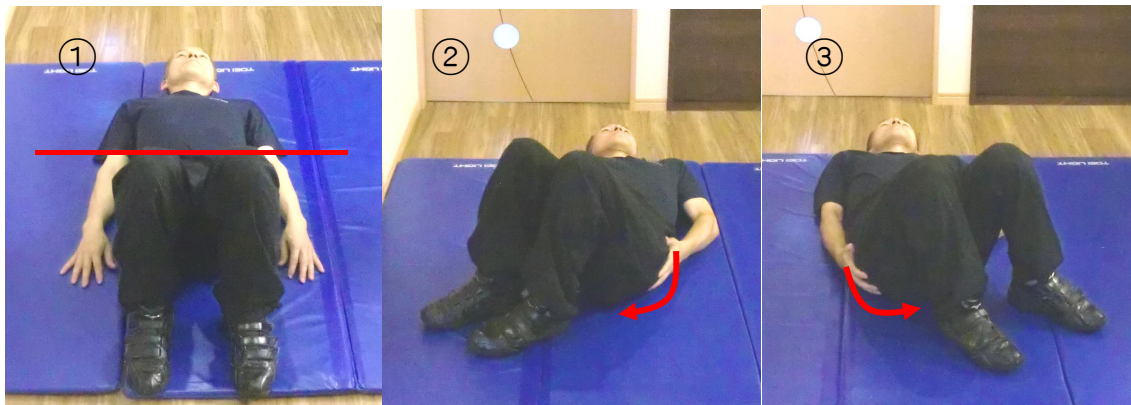


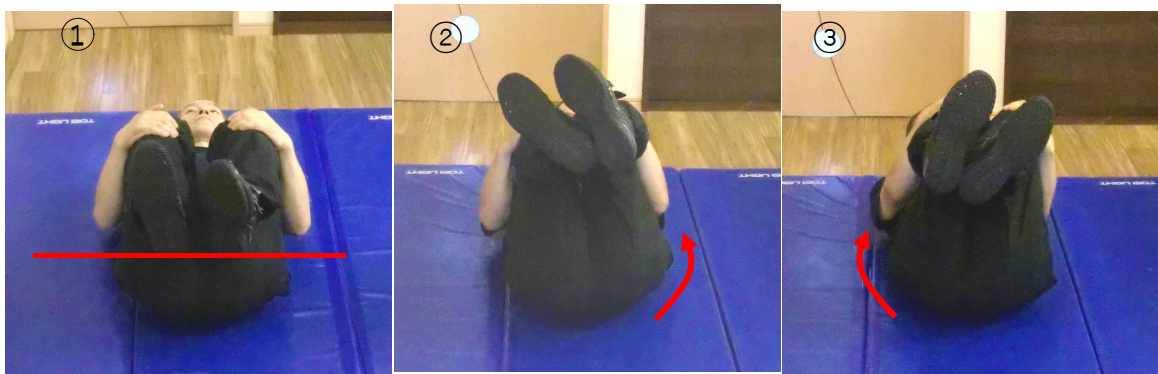
骨盤のねじれと動きの左右差を治します。

1. 盤を上下(側屈)に動かして水平にします。



- ① 両足、両肘をそろえて、膝を立てます。
- ② 手をお尻に添えて坐骨を下げます。
- ③ 固くて動かしにくい方向を確認します。
- ④ 左右同じ柔らかさになるようにほぐします。

2. 骨盤を前後(回旋)に動かして水平にします。



- ① 両膝、両肘をそろえて膝を抱え込みます。
- ② お尻(坐骨)を持ち上げて、骨盤を揺らします。
- ③ 動かしにくい方向を確認します。
- ④ 左右同じ柔らかさになるようにします。