

正しい立ち方



よくありがちな立ち姿勢として、気づかいうちに前のめりの姿勢になっている方がよくいらっしゃいます。こういう姿勢になると、いつのまにか下を向いて歩いたり、腰が反ってきたり、歩幅が狭くなったり…思い当たる節はありませんか？

そしてこれらは、腰痛、首や肩のコリ、足首の痛みなどの原因にもなります。

かかと、お尻、肩甲骨、後頭部が一直線になるように立ちます。

糸で吊られている感覚



斜め上に
引き上げる

- ① かかと(くるぶしの下)に体重を乗せます。
- ② お尻に力を入れて、お尻を締めます。
- ③ おへその下に力を入れます。
- ④ 大きく深呼吸し、少し胸を張ります。
- ⑤ 顎を軽く斜め上に引き上げます。

※頭のとっぺんから糸で吊られている感覚です。

上記のセットアップが正しいかどうかは、壁を利用して確認します。

- ① かかと、お尻、肩甲骨、後頭部を壁につけます。
- ② 上記のセットアップ後、手の平を腰と壁の間に入れ、隙間が無いように骨盤を動かします。(お尻を締める、おへその下に力を入れて動かす)

