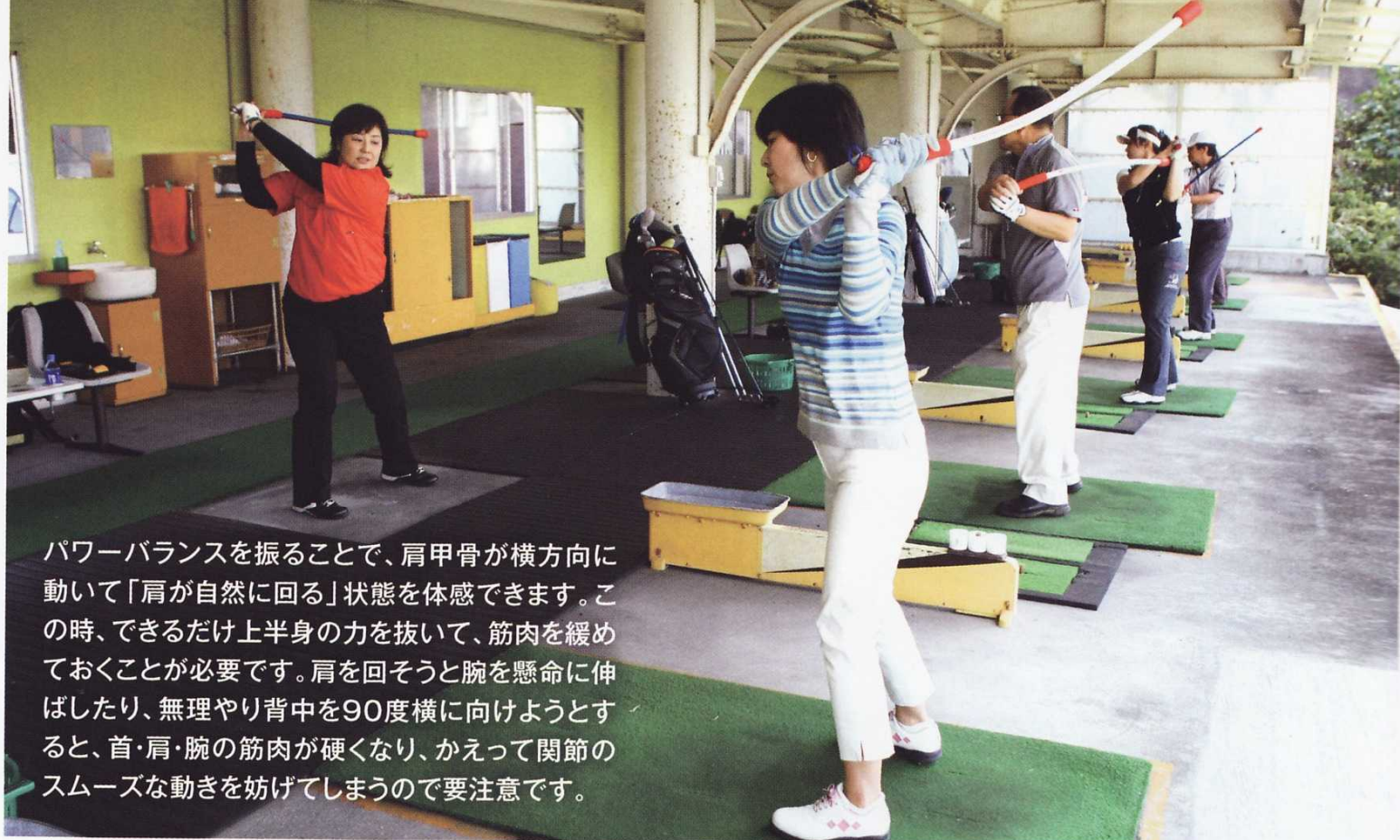


今月の実践
チェック

パワーバランスで 「でんでん太鼓」を 体感する



パワーバランスを振ることで、肩甲骨が横方向に動いて「肩が自然に回る」状態を体感できます。この時、できるだけ上半身の力を抜いて、筋肉を緩めておくことが必要です。肩を回そうと腕を懸命に伸ばしたり、無理やり背中を90度横に向けようとすると、首・肩・腕の筋肉が硬くなり、かえって関節のスムーズな動きを妨げてしまうので要注意です。



肩甲骨の 柔軟性を高め 楽体運動

楽体を背中の後ろ側で水平に引っ張りながらに動かしたり、まっすぐ垂直方向に引っ張ったしい運動方法は、バックナンバー(2009年)をご覧ください。

今月の実践