

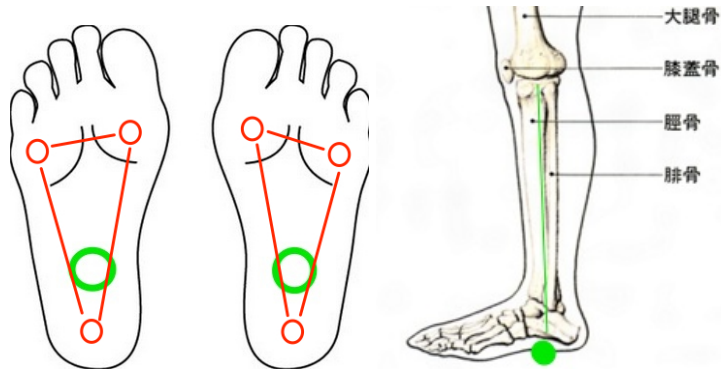
楽な姿勢 【骨で立つ】



1. お尻を壁につけます
2. かかとを壁からこぶし一個ぐらい離します
3. 背中を壁からこぶし一個ぐらい離します
4. 耳の穴と鼻の穴の高さが水平になるくらい
5. 膝・股関節を軽く曲げます

これが【骨で立つ】姿勢です。筋肉が一番楽な姿勢です。

お尻がひけて、不安定に感じますが、前でも後ろでもなくゆらゆらしている感じです。



足の裏のかかとの少し前（すねの骨の延長線上）に体重がのります。

♪ ちゃらうら ちゃらうら ♪



この姿勢をおぼえて、そのままヒゲダンスをしてください。もっと重心の軸が体にしみ込んでいきます。背骨も柔軟性がでて、肩もゆさゆさ、コリがほぐれてきます。気がついたら何度でも行なってください♪

この【骨で立つ】姿勢を作った後に、すっと座ります。お尻の下のこりこりした丸い骨（座骨）の上に上半身がのって、ゆらゆらしている感じです。座ってから直すのではなく、立ち姿勢をまず楽にします。

