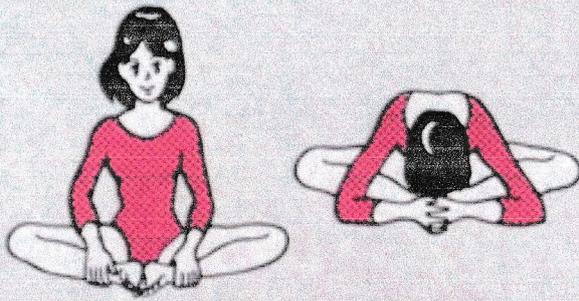


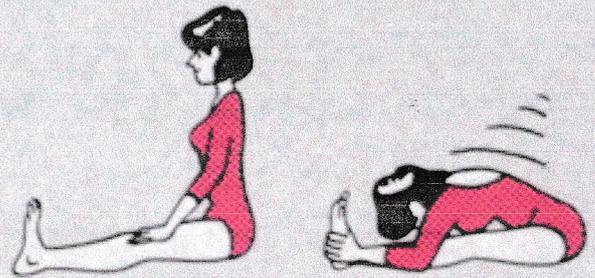
1日3分間の体操でぐーんと健康に!

真向法体操

第一体操 正しい座りは、赤ちゃんの座り



第二体操 脚の裏筋を伸ばし、後姿を美しく



真向法第一体操

上記(左)のイラストのように足裏の外側を合わせて座ります。両膝が床につけば、背筋は自然に真っ直ぐに立つようになります

顎を引いて、胸を張り、背中を真っ直ぐに伸ばし、肩の力を抜きこの姿勢を**真向の姿勢**といいます。踵と股間の間に握りこぶし一つくらい開けて下さい。真向の姿勢から背中を曲げずに(イメージ)息吐きながら、ゆっくりと上体を股関節から前に倒します。この時おへそを踵に近づけ、お腹、胸、顔の順に床に近づけるイメージで!そして息を吐き終わったら、上体は元の真向の姿勢に戻します。

これを10回繰り返します

真向法第二体操

上記右のイラストのように両膝を伸ばしてさらに足を鋭角に立てるのが理想です。

第一体操と同じ要領で

膝を伸ばしたまま顎を引いて、胸を張り、背中を真っ直ぐに伸ばし方の力を抜きます。

背中を曲げずに(イメージ)息を吐きながらゆっくりと上体を股関節から前に倒します。

お腹、胸、顔の順で床に近づけるイメージで!

そして、息を吐き終わったら、上体は(真向の姿勢)まで戻します。

これを10回繰り返します

〒121-0813

東京都足立区竹ノ塚6-9-7オークビル201

三村鍼灸指圧院 ☎03-3859-5653

<http://www.mimura-harikyu-shiatsu.jp>

