

身体を中心を意識したストレッチ



体幹捻り

1. 足をクロスさせ膝を腕で押さえる
2. 体幹を捻らせ胸を開く
3. 肩の力を抜き呼吸を止めない



肩甲骨寄せ

1. 頭の上で両手を合わせる
2. 肩甲骨を寄せながら掌を外側に向けえる
3. 身体が反らないように背中で肘を合わせるように寄せる



股割り

1. 膝が内側に入らないように手で押さえる
2. 腰は丸まらない
3. 頭はずらさない