

坐骨モゾモゾ座り (理想の座り方ができる体操)

効能：腰痛・生理痛の改善、足腰の冷えとだるさ・背骨や骨盤のゆがみの解消、センター・骨盤底筋・腸腰筋の強化、集中力アップ



1 イスに座り、「モゾモゾ」と言いながら、お尻を左右に動かし、左右各々のお尻の中央にある坐骨を探す。坐骨を見つけたら、イスに左右交互にこすりつけるようにして動かす。



2 短い2本のレールを行ったり来たり滑る感じで、かるく坐骨を前後に動かす。そしてさらに、背骨を下から1つずつ頭のとっぺんまで積み上げていくようにイメージしながら、坐骨を左右交互にイスにこすりつけるように動かす。

©2007 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。