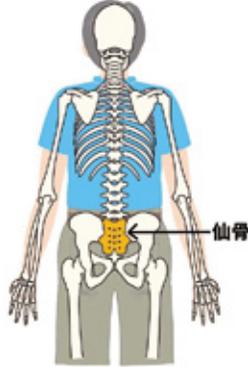


- ① まずは、『仙骨』の位置を確認します。
お尻の割れ目に中指を当て、手のひらを置いた時に手のひらがくる手のひらサイズの骨です。
逆三角形で、ベルトの下あたりに位置します。



- ② 仙骨を後ろから押されたことに釣られて足が送られるイメージで歩きます。
もしくは、ロープウェイのようなイメージでご自身の仙骨を数メートル前から引っ張られるようなイメージです。
数メートル歩くことを意識しながら繰り返します。



ワンポイントアドバイス

この動き方は歩行だけでなく、走るときにも同様のイメージで行うことで楽にはやく長い距離を走ることができます。
また、平面だけでなく、階段を登るときにも仙骨をななめ上に進ませるイメージで前進すると同様に軽くらく～に登れます。
習得すると様々な動きが楽になるのでまずは練習してみてください♪