

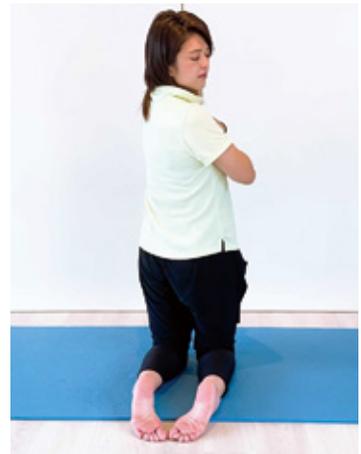




- ① まずは、『背骨（24個の椎骨）』の位置を確認します。  
 お尻の割れ目に中指を当て、手のひらを置いた時に  
 手のひらがくる手のひらサイズの骨が仙骨です。  
 その上に24個の椎骨が並びます。  
 1番下の背骨（腰椎5番）は仙骨のすぐ上。  
 1番上の背骨（頸椎1番）は鼻の真後ろ、耳の穴の  
 すぐ奥に位置します。



- ② 仙骨から背骨ひとつひとつを回旋させていきます。  
 片側を数回繰り返したら、反対側も同様におこないます。



**ワンポイントアドバイス**

たくさん動かすことよりもひとつひとつの骨に意識を向けることが大切です。  
 サポートしてくれる人が周りにはいるときには、後ろから背骨ひとつひとつを触れてもらうと意識して動かしやすくなります。

