

ココに
効く

首&肩



肩まわりをやわらかく

Rotation Arms

ローテーション・アームス

順回し→逆回しで1回とし、2回

肩甲骨と腕の関係を意識する

ショルダー・ドロップス (P46~47) と同じように、肩と首の緊張をほぐし、リラックスさせます。肩甲骨と腕の関係を意識することがポイント

です。肩を大きく使いながら腕をのびのびさせて動きをコントロール。呼吸と合わせて、リズムよく動かしましょう。

Point

ココを意識
肩

Point ①

手は目線の中に入る範囲内で動かし、床に触れないように



Point ②

肩が内側に入らず、鎖骨が両側から引っばられているイメージで両手をまわす

Bad!

胸が開いてしまう

手が床に触れるほどまわしすぎてしまうと、胸が開いてバランスを崩してしまいます



1



基本の姿勢であおむけになり、息を吸う

2



両手を平行に保ったまま頭の上まで上げる

3



息を吐きつつけながら、頭の上まで上げた手を床と水平にまわす

4



基本の姿勢に戻ったら順回しを2~5周くり返し、今度は反対(3→2→1)に2~5周まわして戻る