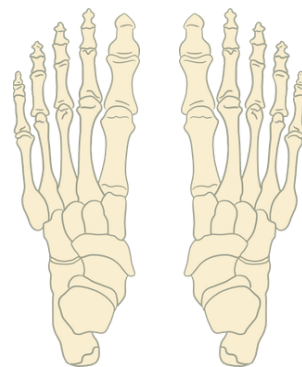


足裏で姿勢は変わる？

～重心を感じる～

① 足裏は体の土台

人の体には約206個の骨がありますが、そのうち約4分の1が足に集まっています。足裏には「土踏まず（アーチ）」があり、衝撃を吸収したり、体を支えたりする大切な役割があります。アーチが崩れると、足の疲れや外反母趾、膝や腰への負担にもつながることがあります。



② 重心を感じてみよう

椅子に手を添えて軽く前屈し、体重を前後に移動してみましょ。重心がかかと寄りになると安定感が増し、つま先寄りになると前屈が深まりやすくなります。同じポーズでも、重心の位置によって感じ方は大きく変わります。まずは、「私はどこに体重が乗りやすいかな？」と感じてみましょう。



ターダーサナ



後方重心



前方重心

③ 小さな気づきから

地面と唯一接しているのが足裏です。足裏の感覚（センサー）が働くことで、私たちは無意識に姿勢やバランスを調整しています。足元が変わると、立ち方も、呼吸も、少しずつ変わっていきます。



【クラス参加のご案内】



スマホで読む

【今月のテーマを詳しく】



重心移動のポイントは
こちらから