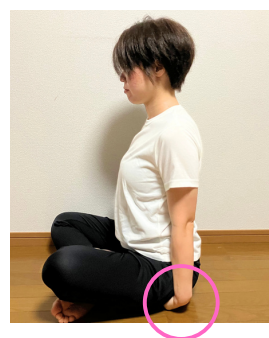


その座り方、きつくないですか？

① 座るときの土台は「骨盤」

座っているとき、身体を支えているのが骨盤です。その中でも、お尻の下で触れることができるのが「坐骨」。まずは坐骨を触りながら、前後・左右に身体を揺らしてみましょ。自分がどちらに体重をかけやすいのか、感じてみるところから。



② 骨盤って、こんな動き

骨盤は、背骨と一緒に動くだけではありません。背骨全体を動かす「キャット&カウ」と、骨盤だけを「前後に動かす動き」を比べてみます。「背中が動いている？」「骨盤が動いている？」違いを感じながら、小さな動きで身体を観察してみましょ。

動きの違い

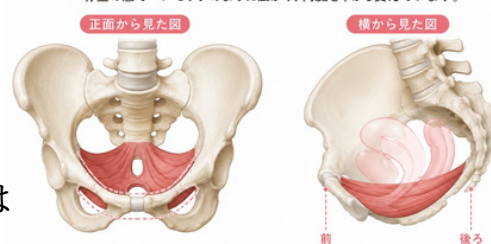


③ 骨盤底筋は内側から支える

骨盤の底には、「骨盤底筋群」という筋肉があります。骨盤の中にある臓器を下から支え、身体を安定させ、動きやすくすることにもつながっています。骨盤そのものの動きや、骨盤底筋の力の入れ方・緩め方は想像以上に難しいものです。まずは、どんなふうに動くのか、タオルや手を使って感覚を確認してみましょ。

骨盤底筋とは？

骨盤の底でハンモックのように広がり、内臓を下から支えています。



今回ご紹介した坐骨の感じ方や、骨盤の前後・左右の動き、骨盤底筋を感じるポイントなど、詳しい手順は右下のQRコードからご覧ください。

【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】



詳細・手順などはこちら