

Lesson 01

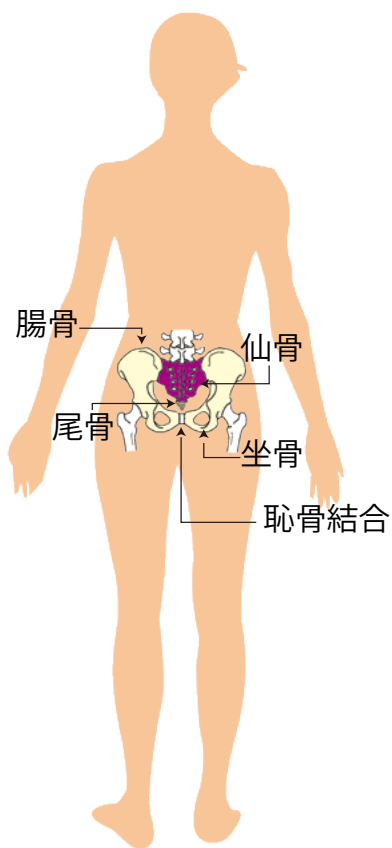
背骨の自然な湾曲を取り戻そう！

仙骨と呼吸を意識して行う運動です。
まず仙骨について知っておきましょう

Point

仙骨の首振り運動

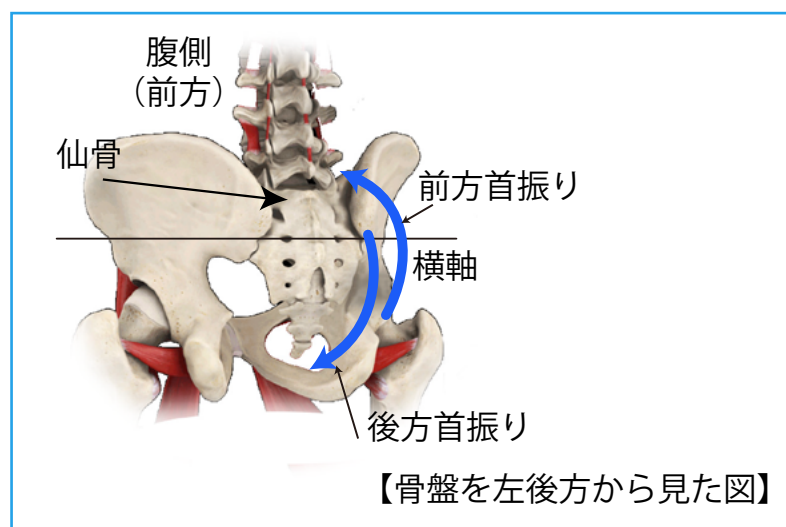
仙骨とはどこ？
どんな形してるの？



1

お辞儀、つまり前屈をすると、仙骨の上部は上半身とは反対の方向、後方へ傾きます。何故なら、上半身と同じように前へ傾くと倒れてしまうからです。

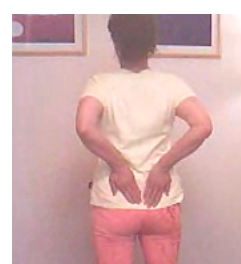
後ろに反ると、仙骨の上部は上半身とは反対の方向、つまり前方へ傾きます。何故なら、上半身と同じように後方へ傾くと倒れてしまいます。



この仙骨上部の前後の動きを、「仙骨の首振り運動」といいます。

2

呼吸と仙骨の関係を確認してみましょう。
仙骨をはさむようにして両手を当てます。



息を吐いた時・・・
仙骨の上部が前方へ動き、手から離れていくのを感じるでしょう。



息を吸った時・・・仙骨の上部が手に強く当たってくるのを感じるでしょう。

腹式呼吸ができていないと感じられません。その場合、横隔膜が間違った動きをしている可能性があるので、腹式呼吸のエクササイズをおすすめします。

このように、仙骨は呼吸と共に微妙に動いています。

今回ご紹介するエクササイズは、この2つのポイントを理解したうえで行うと効果的です。

STEP
1

仰向けになり、両膝を立てます。足の幅は腰幅と同じくらい。両脚が大きく開いてしまう人は、内転筋、外側広筋が弱っている可能性があるため、また別のエクササイズをするとよいでしょう。



× 脚が大きく開いています

STEP
2

息を静かに吐きながら（もちろん腹式呼吸）、おへその真後ろの背中をベッド面に強く押し付けるようにして、お尻を少しだけ持ち上げます。高く上げてはいけません。恥骨を自分のおでこに近づけるようなイメージです。

STEP
3

たっぷりと息を吐きながら、尾骨をベッドの面におしつけるようにして、お尻を下げます。おへその裏側の腰が、少し浮き上がります。たくさん、浮き上がらせて反らせてはいけません。腰を痛めてしまいます。



× 手が入ってはいけません

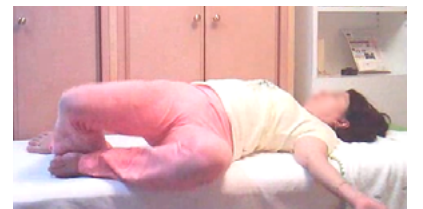
STEP1 ～ 3 を3回程繰り返します。ゆっくりとした小さな動きですが、お尻を上下させるだけで、腰、背中、首が連動して動くのを感じてください。

STEP
4

両脚を伸ばして、ゆっくりと呼吸します。脚のつま先から頭のとっぺんまで、じわじわと血行が良くなっていくのを感じられたら、大成功です！

STEP
5

STEP1 と同じように両膝を立てます。左右にゆっくりと膝を倒します。左右どちらかが倒しにくいと感じたら、STEP1 からもう一度繰り返してやってみましょう。少しずつ左右の違いがなくなっていくます。

Step
Up!

ここまで出来たら、もう少しだけ先に進んでみましょう

STEP
6

まずSTEP1 のようにお尻を少し上げ、そこからゆっくりと高く上げていきます。首の後ろが良く伸びるのを感じてください。



坐骨周りを意識すると上がります。脚が開かないように注意します。

STEP
7

ゆっくりとお尻を下ろしSTEP3 のように尾骨をベッドの面に押し付けるようにします。首の後ろが縮むのを感じてください。そして再び、STEP1 の姿勢に戻ります。



STEP
8

STEP8 を 2 ～ 3 回繰り返してみましょう。少しずつお尻を高くあげられるようになります。



脚が開いてしまう場合は膝や骨盤を支える筋肉が弱っているので、また別のエクササイズをするとよいでしょう。

STEP
9

STEP1 の姿勢に戻ってから、STEP4 の姿勢で両脚を伸ばしてゆったりとリラックスしましょう。体中に血液がめぐり腰から背中、首があたたかくなるのを感じてください。



ゆったりとした呼吸で行うことが大切です。けっして息を止めたり、力んで行わないでください。また、どこかに痛みがでたり怪我をしている場合は、無理に行わないでください。