

.3.重さの操体を背骨が横向きの姿勢から

1. 四つん這い尻振り運動



左右*前横後の6方向の中から、
良さそうな方を選んで
ゆっくり体重を移しはじめる
より深い気持ちよさが味わえるように
色々な格好を試し、イイ感じを探しながら
ゆっくり体重を移していく
体重を戻したくなるまで続ける

2. 横になった姿勢からも可能

※どんな格好でも、そのときラクな姿勢から重さの操体をする習慣をつける！