

## 上体ひねり

手を首の後ろや前で組み、アンダーバストを意識しながら体を捻る体操



## 体側伸ばし

体の側面を伸ばしたり、縮めたりしましょう



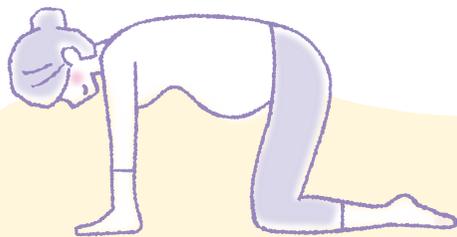
## 膝倒し

膝を立て、左右に倒す体操。膝の角度を変えながら効果的な部分を探します



## ネコ

四つん這いになって体を丸くしたり、そらせたりして、背骨から骨盤のゆがみを整える



## しっぽ探し

自分のしっぽを覗くように、また首・肩・背中・お尻の症状が有るところを意識して動かすと効果的です



## 骨盤調整

仰向けになって骨盤を動かします。膝を立ててもOK。お尻の下にタオルを敷くと効果的



# だれでも簡単に出来る セルフケア 操体法