

「肩・首のレッスン」の詳細

●肩・首のレッスン①「腕を伸ばす」

・レッスン (43' 52)

・解説 (11' 48)

仰向けで腕を天井に伸ばすレッスン。全体を通して片腕だけで行ないます。分かりやすく、シンプルなレッスンで、このレッスンだけでも肩が楽になります。

●肩・首のレッスン②「腕を落とす」

・レッスン (47' 41)

・解説 (10' 39)

仰向け。レッスン①をさらに発展させたレッスン。はじめに、レッスン①の復習を行ないます。肩はもちろん、腰も楽になります。

●肩・首のレッスン③「頭を転がす」

・レッスン (44' 41)

・解説 (11' 14)

仰向け。「頭を転がす」ことをめぐり、体の各部分を「分化」(フェルデンクライスの特徴の1つ)し、動きに参加するよう促します。胸も柔らかくなります。

●肩・首のレッスン④「体を転がす」

・レッスン (50' 18)

・解説 (14' 50)

横向け。肩・腕の動きを脚が引き出すことを学びます。最後の方です、「熊のように転がる」動きは、一日の終わりにすると腰がゆるみリラックスできると人気です。
