



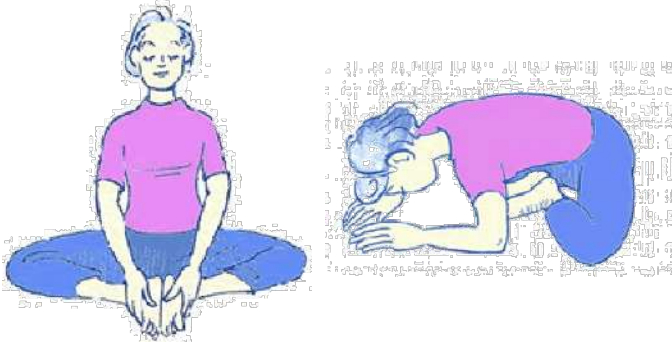
## 真向法体操

真向法体操は、いつでも、どこでも、誰でも、四つの動作で3分間、手軽にできる健康体操

### ■第一体操

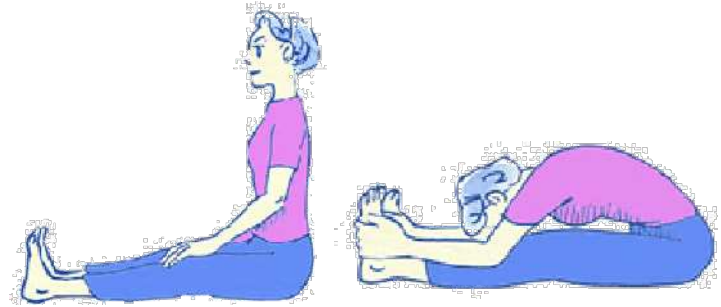
足の裏の外側を合わせて座ります。両膝が右図のように床に付けば、背筋は自然に真っ直ぐに立つようになります。顎を引いて、胸を張り、背中を真っ直ぐに伸ばし、肩の力は抜いてください。この正しい姿勢を「真向の姿勢」と言います。「かかと」と股の間を、握りこぶし一つから、一つ半ぐらい空けます。\*「真向の姿勢」から、背中を曲げずに、息を吐きながら、ゆっくりと上体を股関節から前に倒します。この時、お臍を踵に近づけ、お腹、胸、顔の順で床に近づけるイメージで！そして、息を吐き終えたら、上体は元の「真向の姿勢」まで戻します。これを、十回反復します。

\* 1番～3番まで共通です。



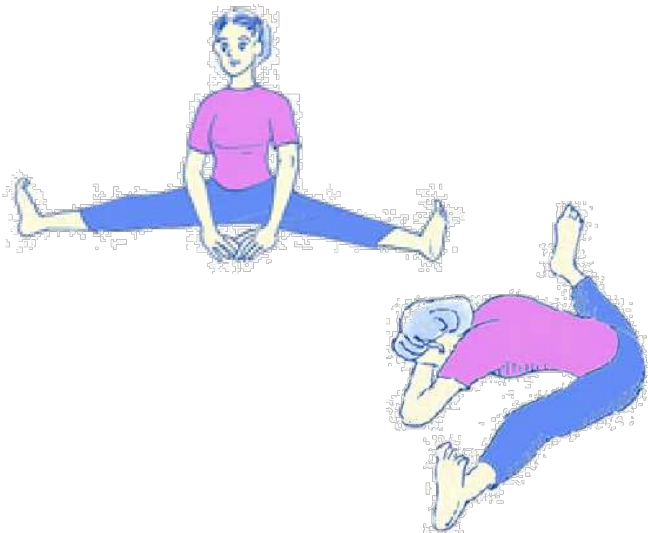
### ■第二体操

両脚を伸ばして坐り脚の後ろ側を伸ばし、さらに、足首を鋭角に立てるのが理想です。膝を伸ばしたまま、第一体操と同じ要領で「真向の姿勢」から、背中を曲げずに、息を吐きながら、ゆっくりと上体を股関節から前に倒します。お腹、胸、顔の順で床に近づけるイメージで！そして、息を吐き終えたら、上体は元の「真向の姿勢」まで戻します。これを、十回反復します



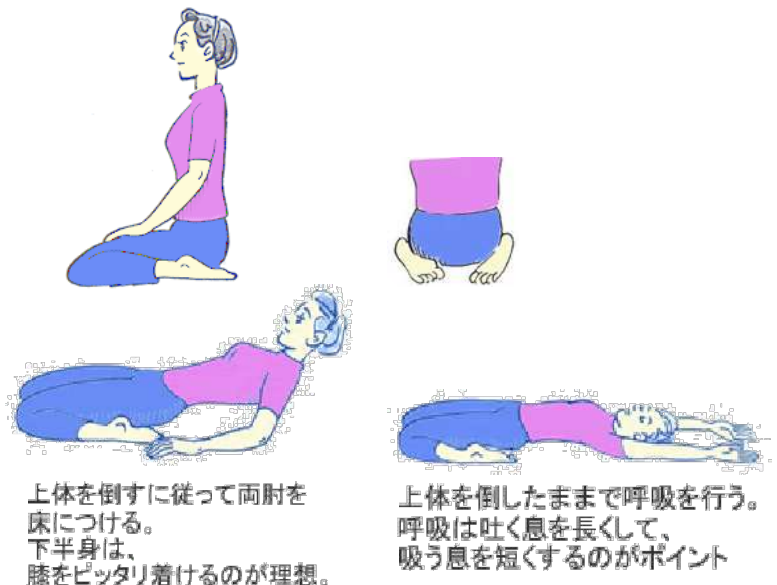
### ■第三体操

脚を左右に開き背筋を伸ばし、腰を立てて坐ります。両脚を約120～130°ぐらい開き(150°を限度とします。最初は、90度ぐらいで、かまいません)、そして、足首が70度ぐらい返れば理想的です。膝を伸ばしたまま、第一、第二体操と同じ要領で「真向の姿勢」から、背中を曲げずに、息を吐きながら、ゆっくりと上体を股関節から前に倒します。お腹、胸、顔の順で床に近づけるイメージで！そして、息を吐き終えたら、上体は元の「真向の姿勢」まで戻します。これを、十回反復します。



### ■第四体操

正座の状態から、両足をお尻の幅だけ広げその間にお尻を下ろします。両膝を付け、背筋はピンと伸ばし肩の力を抜きます。この座り方を「割坐=わりざ」といいます。ただし、膝の悪い方や、膝の関節が硬くてお尻が着かない方は、決して無理をしないで下さい。ゆっくりと後ろに倒れたら両腕を真っ直ぐ伸ばして両耳に着けます。呼吸は腹式呼吸で、特に吐く息を意識して細く長く均一に、そして深く静かに整えます。この姿勢で約1分くらい行います。



上体を倒すに従って両肘を床につける。下半身は、膝をピッタリ着けるのが理想。

上体を倒したままで呼吸を行う。呼吸は吐く息を長くして、吸う息を短くするのがポイント