

エクササイズは上手くやろうとせず

①ポイントを確認しながら

②出来る範囲の中で →

③ゆっくり丁寧に

・十分に余力がある範囲

・気持ち良さが感じられる範囲

・不快な痛みや違和感を感じない範囲

行います。

そして、結果として“自然に上手く出来るようになった”となるのが良いし、①②③を意識してコツコツやることで必ずそのようになります。(出来る範囲を繰り返しやっていると自然にその範囲が広がっていく)

“自然に上手く出来るようになった”

＝無意識で本来の動きが出来るようになる

ex) 正しい姿勢も意識して取るものではなく筋骨格が本来の働きが出来れば自然に取れるもの