

肩ギュー・肩ドゥワー

(肩ギュー体操・肩の荷ドゥワー体操)

効能：肩こり、イライラ解消、集中力UP、
センター・上丹田・中丹田・下丹田強化

1 左肩を少し下げ、「気持ちよく、気持ちよく」と言いながらさする。右肩も同様に。



「ギュー」と肩を引き上げたときに顔を少し上へ向けることで、意識のラインが天に向かって伸びていき、「ドサー」で重力にしたがって意識が頭頂部から体をまっすぐ通って地球の中心まで抜ける。その意識が「センター」だ。

「ドゥワー」と言いながら下腹を突き出すように息を吐くと、身体が中心が胸からストンと下腹に落ちた感じになるが、この一連の動作が中丹田と下丹田の強化につながる。



2 「ギュー」と言いながら、両肩をすくめるような感じで引き上げる。次に「ドサー」と言いながら、重いものを落とすように、両肩を一気に落とす。これを何度か繰り返して、肩の筋肉をほぐす。

1～2の肩ギュー、
3の肩ドゥワーを
合わせて行うのが
オススメ!

3 両肩に乗った重い荷物を両手で抱えるようなつもりで、両腕を巻き上げながら息を吸い込む(表紙の姿勢)。荷物を一気に下すように、「ドゥワー」と息を吐き出しながら、両腕を投げ出す。2から3を何度か繰り返す。



©2025 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。

ゆる礼一