

## 坐骨モゾ (坐骨モゾモゾ座り)

効能：腰痛・生理痛の改善、足腰の冷えとだるさ・背骨や骨盤のゆがみの解消、センター・骨盤底筋・腸腰筋の強化、集中力UP

理想の座り方ができる体操



**1** イスに座り、「モゾモゾ」と言いながら、お尻を左右に動かし、左右各々のお尻の中央にある坐骨を探す。坐骨を見つけたら、イスに左右交互にこすりつけるようにして動かす。

**2** 短い2本のレールを行ったり来たり滑る感じで、かるく坐骨を前後に動かす。



**3** 2つの坐骨を左右交互にステップをふむように動かす。背骨を下から1つずつ頭のとっぺんまで積み上げていくようにイメージしながらやるのがポイント。