

# アーサナ（脊柱潤滑トレ）

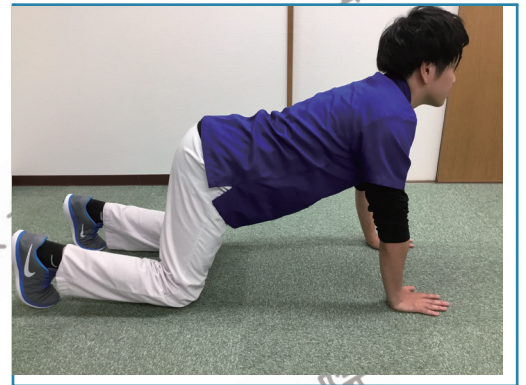
目的: 油を効かせながら、安全に背骨を正しく動かすこと

## 続けていくと手に入る3つの成果

- 1 背骨がスムーズに動くようになる
- 2 腰が安全に反れるようになる
- 3 腰痛全般・脊柱管狭窄症の治療 になる

やり方カンタン！ <3STEP>

①手、膝を肩幅にとり、  
四つ這い姿勢に



②へそを見るようにして、  
頭を丸める



③頭から、天井を見るよ  
うにして、  
順番に反って行く

