

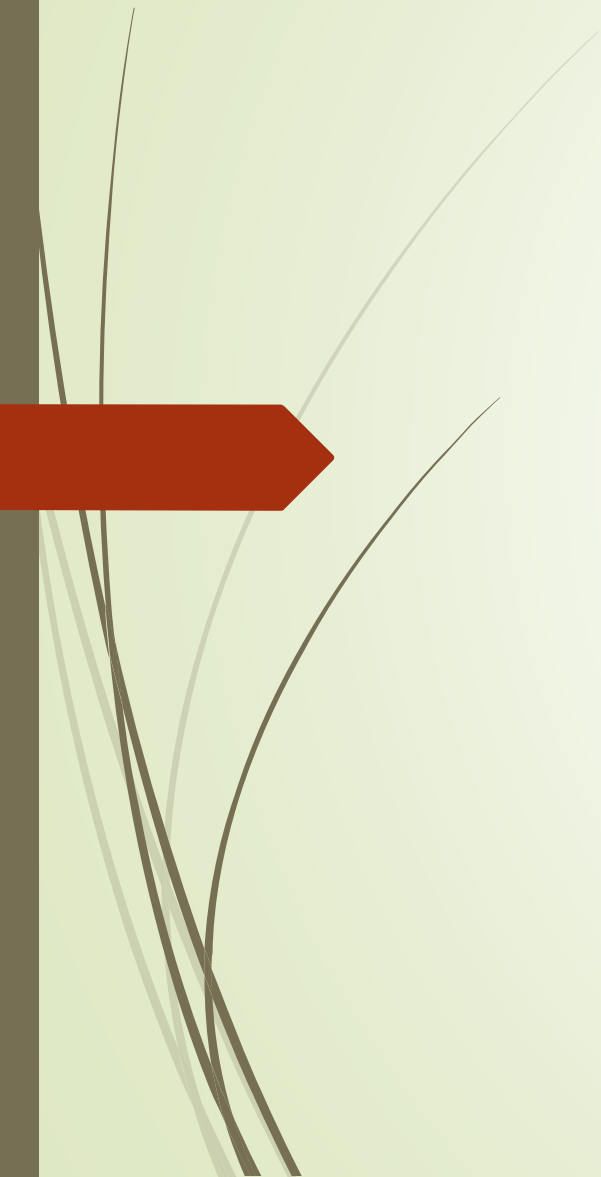
重力に負けない身体作りを目指して

ガスケ・メソッドによる正しい身体操作

シャラン山内由紀

(助産師・ガスケ・メソッド公認指導者)

クイズ



■ 問 1 :

■ 姿勢を考えた時、

■ 地球に生きる人間の一番の敵は？

① コロナウイルス ② 重力

■ 答え：重 力

問2：

女性の頭の重さはLarousse辞典より重い？軽い？

(28cm×20cm×8cm)

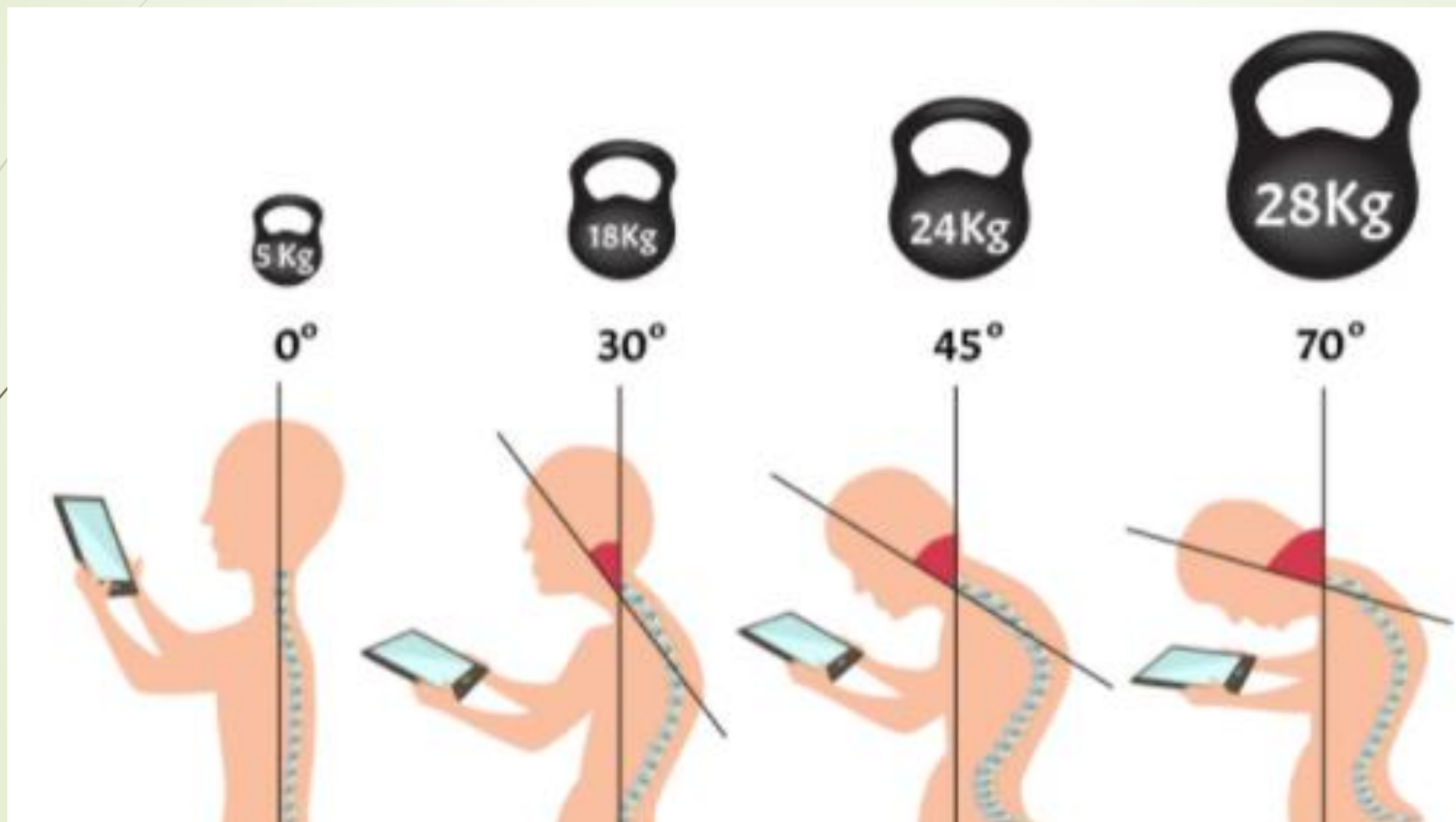


答え：重い

(女性の頭の重さは4～5キロ)

この辞典の重さは3,9キロ)

問3：スマホをみている時に首にかかる重さは？



答え：4冊以上（辞典の重さは3, 9キロ）

重力に負けない身体作り



昔の生活の中にかくされた 日常的な身体訓練

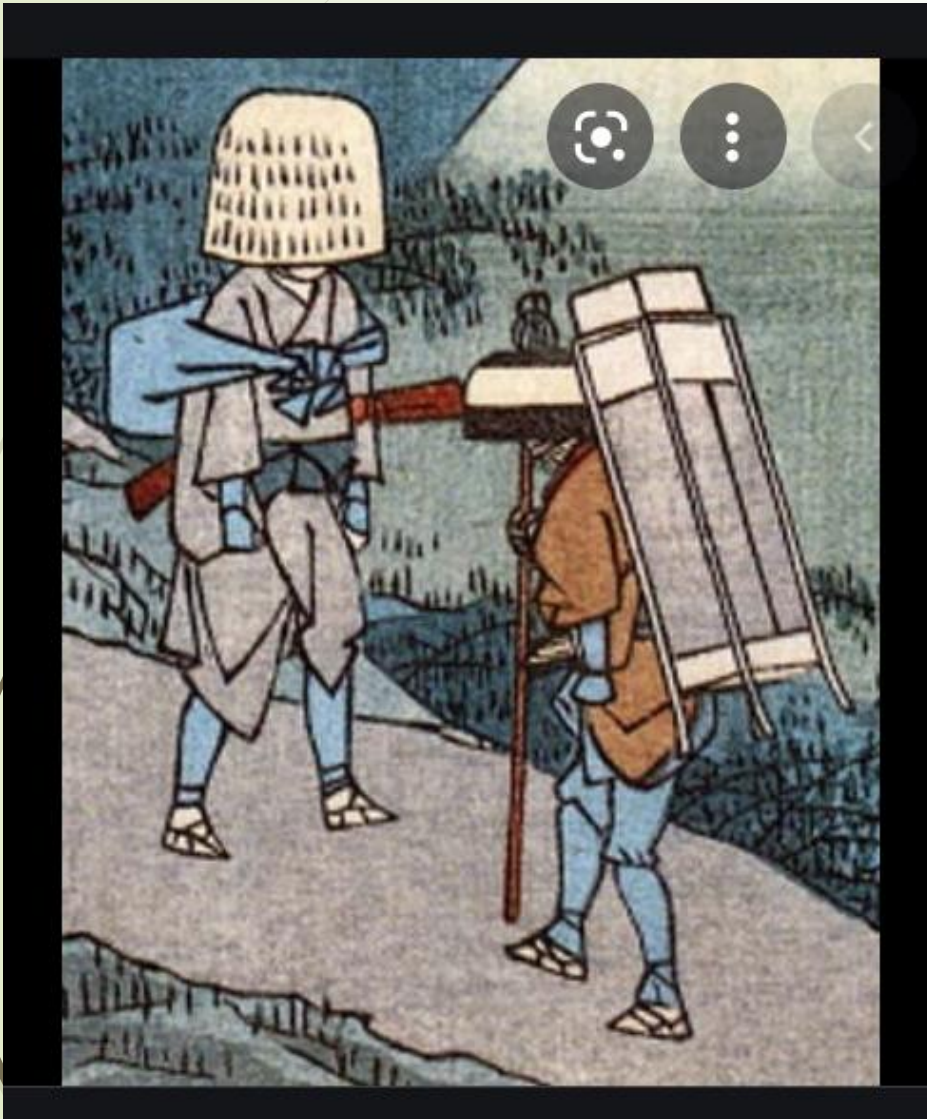
おんぶ・肩車



搬運上頭



背負子（しょいこ）・リュックサック



学校の鞆は両肩にかけて運ぶこと！！

雑巾がけ

曲げていいのは
足首、ひざ、股関節！！



腰はのばしたまま掃除することが大事！

雑巾がけ

膝を曲げて背筋をまっすぐに



背中や腰を丸めないこと



神社の礼拝

ベテランの背中是一直！



新人はまだまだ修行中・・・

正しい姿勢と動作

ガスケ・メソッドの原則を守る

- 
- 1) 背骨を最大限に伸ばす
 - 2) ペリネ-息を吐く
 - 3) 美しい姿勢と動作をめざす



**重力に負けない身体作りのための
エクササイズにチャレンジ！**



**Bonne dimanche
et
Merci beaucoup !!**

contact@yyneco-paris.com



contact@yyneco-paris.com



