

●背骨のレッスン I 「丸める/反らす」

1. 基本のレッスン(上を見る/下を見る) :9分35秒
 2. レッソンの動きの説明 :4分55秒
 3. 骨格模型で解説 :2分53秒
 4. バリエーション①(頭と骨盤の分化):9分10秒
 5. バリエーション②(頭と目の分化):7分56秒
 6. バリエーション①②の解説(分化とは) :3分44秒
 7. バリエーション③(基本の動きの発展形) :8分
-