

## ●背骨のレッスンⅡ「横曲げ」

---

1. スキャン、頭を左右に傾ける: 2'40
  2. 基本のレッスン「体を横に曲げる」: 8'34
  3. 基本のつづきのレッスン: 10'40
  4. 解説① 骨格模型で見る基本の動き: 4'34
  5. 解説② 肋骨と肩と背骨の関係: 6'15
  6. バリエーション（手を頭の上に）: 18'26
  7. 解説③「Less is More」: 4'25
  8. 肩の解放 1（右肩を上下に）: 6'50
  9. 肩の解放 2（右肩を前後に）: 6'25
  10. 肩の解放 3（右肩で円を描く）: 9'38
- 

※「肩の解放 1~3」はすべて右肩の動きです。

左肩（反対側）でするときは、指示をすべて「右→左」に置き換えてやってください。

「肩の解放 1~3」まで終わらせてから、まとめて左肩でやっても、各レッスンの後で、すぐに左肩でやっても構いません。