

●背骨のレッスンⅢ「ねじる」

1. 基本のレッスン（後ろを振り返る）:10分22秒
 2. 解説:基本の動き:6分23秒
 3. 基本のつづきのレッスン:8分58秒
 4. 解説:つづきの動き(分化):4分52秒
 5. バリエーション① 反対側をイメージで:12分
 6. 解説:「イメージの力」:8分25秒
 7. バリエーション② 頭と目の分化1(上下に):9分37秒
 8. バリエーション③ 頭と目の分化2(左右に):5分41秒
 9. 解説:「目の動き」:4分30秒
 10. バリエーション④ 自分をハグ(胸郭を柔軟に):6分24秒
-