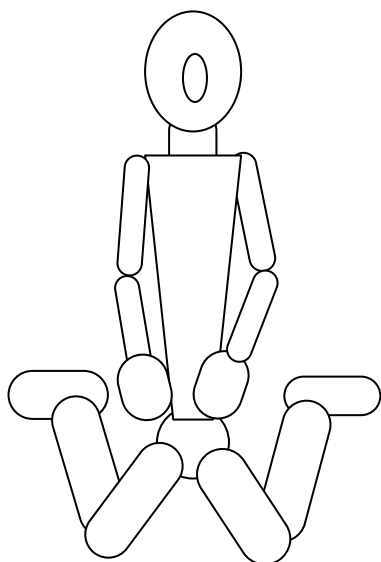
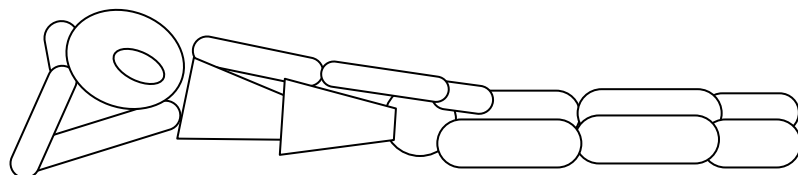


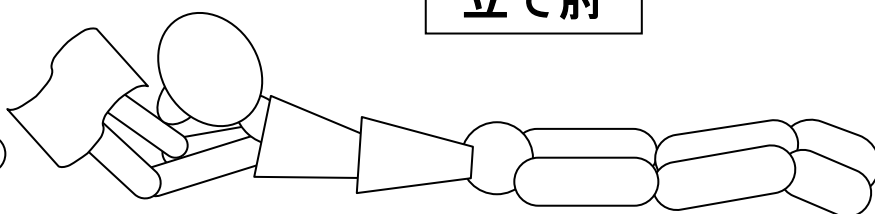
こんな姿勢…してませんか？



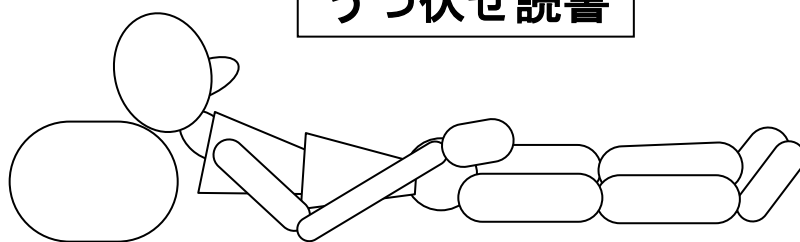
アヒル座り



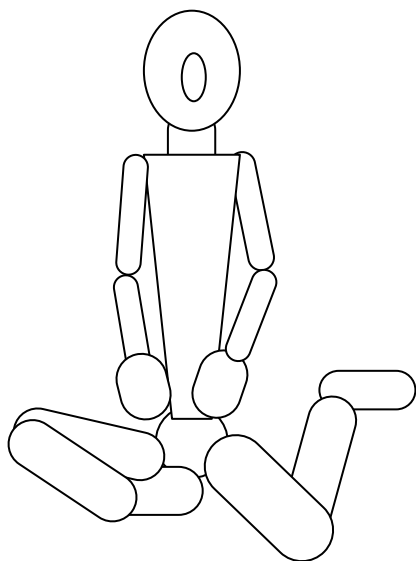
立て肘



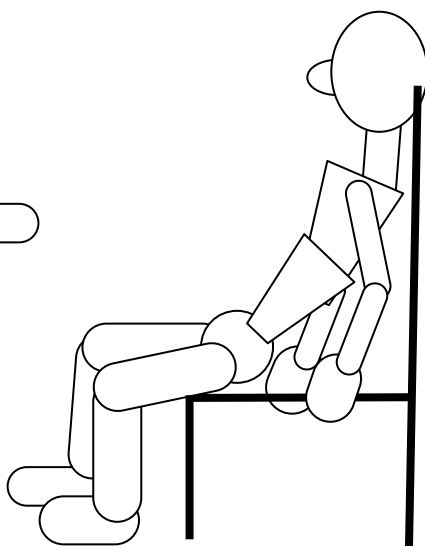
うつ伏せ読書



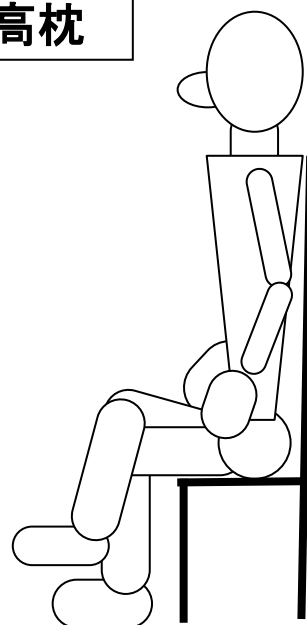
高枕



横座り



イスに浅く座る



足組み

気持ちは、楽でも、からだは嫌がっています

これらは、**からだ**が、**ゆがむ姿勢**であり、**既に、歪んでいるから、したくなる姿勢**でもあります… **悪循環**です…