

# モゾモゾ体操

モゾモゾ体操とは、私たちが生まれながらにして持っている脳脊髄液を動かす「ポンプ」を助ける体操です。

1日に何回やっても大丈夫。歪みもとれるので何度でも！

Q

## モイモイ体操の効果

1. 脳脊髄液の流れを整える
2. 自分で骨盤調整ができる
3. 自己治癒力・回復力が上がる
4. 姿勢が良くなる
5. 血液・リンパ液の循環も良くなる



Q

## 脳脊髄液の流れが良くなるとどうなるの？

体がポカポカする

疲れにくくなる

疲れの回復が早くなる

体調が良くなる

快適に仕事ができる

体の肩や腰の痛みが軽くなる

就寝時に行くと熟睡できる

準備

仰向けになり、下肢を楽に伸ばす。

両手は、骨盤に軽く置く。(腸骨を軽く包み込む感じで)

コツは、息をゆっくり吸って、はきながら動かします。

1

### かかとの押し出し (脳脊髄液の流れを良くする)

全身の力を抜いたまま、

かかとを左右交互に

約1cmずつ押し出す。

※左右2~3秒×10回

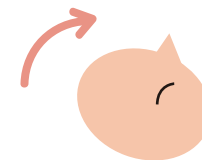


2

### あご出し (体の緊張を取る)

顎を50度ほど軽く上につきだし、元の姿勢に戻る。

①と②の動きを2回繰り返す。



3

### ワイパー (脳脊髄液を増やす)

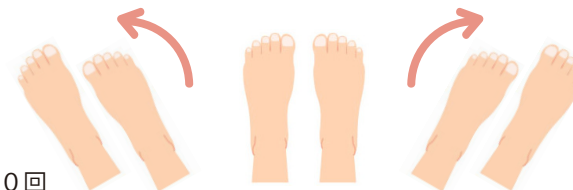
準備の姿勢から、

つま先を揃えて

左右同時に2cmほどの幅で、

ワイパーのように動かす。

※3~5秒かけて1往復×10回



4

### かかとの押し出し (脳脊髄液の流れを良くする)

※左右2~3秒×10回