

2ちゃんねる「姿勢・背筋・猫背を治すスレ」のまとめです。
byリアル 1年ぶりの更新です。

かなり入れすぎたようです
対策等は取りあえず取っておきます
要らなかったら削除するので。

一番簡単な方法は を試してください

操り人形

上半身の姿勢を美しく見せるコツは、
まず、ご自分の頭のとっぺんに糸が張ってあって
その糸が上から引っ張られている！

自分の頭のとっぺんに糸が張ってあり
その糸が上から引っ張られている状態！！

常にそう意識してください。

頭のとっぺんから上に引っ張られているのですから、
体は上へ上へ伸びますよ！
上に引っ張られているので、胸も自然に上に引っ張られます。

姿勢を良くしよう、ネコ背を改善しようと思うあまりに
背中を反って、胸を前に突き出すのではなくて、
胸は上に引っ張られます！

立ち居振る舞いはいつも美しく。
不意に誰かに見られても困らないようにしててくださいね。

そして、頭の上から引っ張られているので
当然肩の力は抜けています。
肩は自然に落ちた状態です。
(肩肘張らないという意味)

可能であれば鶴のごとく首を長くしてみてください。
(あくまでもイメージ)
肩が落ちれば首は長く見えます。

それで美しい姿勢作りは完成です

瞑想

猫背を作り出してるのはあなたの悪い思考ルーチンによるものです

あなたの間違った姿勢の意識が本来の正しい姿勢を妨げています

身に覚えがある人が大多数ではないでしょうか？

ではどうすればいいかというと、

論理的思考をしばし休める必要があります。

論理的思考が休まれば、人間は自然と重力に沿った正しい姿勢になるのです。

当たり前のことです。正しい姿勢を妨げる思考が止まるのですから。

やり方は簡単です。

あぐらで座ります

呼吸にだけ意識を向けます

雑念が出てくるでしょう。しかし、それらは棚上げし、呼吸に意識を戻しましょう

あとはひらすら呼吸に意識を向けながら、雑念を棚上げしていくのを繰り返すだけです。次第に雑念が減少していきます。

これをまずは3分ほどできるようになりましょう。最終的に30分もできればほとんどの雑念は解消されることでしょう。

「身体の前面と後面を対立させる」

前面は上の方に、後面は下の方を意識する。

陰陽を考えると陰は上昇であり陽は下降である。

本で読んだ話。

妄想癖や空想癖、または心配性の気が多少でもあるひとは、

圧倒的に猫背らしい。そういった癖を直すには、

背筋の矯正が一番なんだそう。

背筋をビッと伸ばすと、頭がスツとして

余計なことを何も考えられなくなるでしょ。

猫背によって血流が遮断され、

頭部全体にある古い血液が流れていかないから、

妄想や空想、悲観的な考えをしちゃうのだそう。

背筋を伸ばせば、常に新しい血液が頭部を駆け巡るわけで、

だからすっきりしたイイ気持ちになるんだそう。

妄想癖が無い人でも、例えば落ち込んだときとかに背筋のばすと、

たしかにかなり気持ち楽になるし。
つまり、猫背をやめて姿勢をよくすると、
頭への血流がそれくらい劇的によくなるってこと。これはどうやら間違いない。
気功かなんかの本で、髪の毛のことには触れてなかったけど、
このことを思い出して、1さんの言ってることは
とても信憑性あるなと思ったですよ。長くてｽｯ