



リバランスシーケンス+上半身のレンジスシーケンス

順序	行うこと
①	レストアセス 寝ころんだ姿勢で評価をする 
②	やさしい揺らぎ ローラーに横たわって左右に身体を傾ける 
③	骨盤のタック & ティルト (骨盤調整) 骨盤を前傾、後傾させる 
④	3D ブレスブレイクダウン 横隔膜を3方面に広げる呼吸をする 
⑤	3D ブレス 吐く息とともに発声をし、腹部深層の反射を感じる 
⑥	肩甲骨のリーチ 両腕を天井に伸ばして肩甲骨をローラーに乗せて重みかける 
⑦	両腕のリーチ 左右交互に手首を曲げ伸ばす 
⑧	レスト再アセス ローラーからおりて、寝ころんだ姿勢で再評価をする 