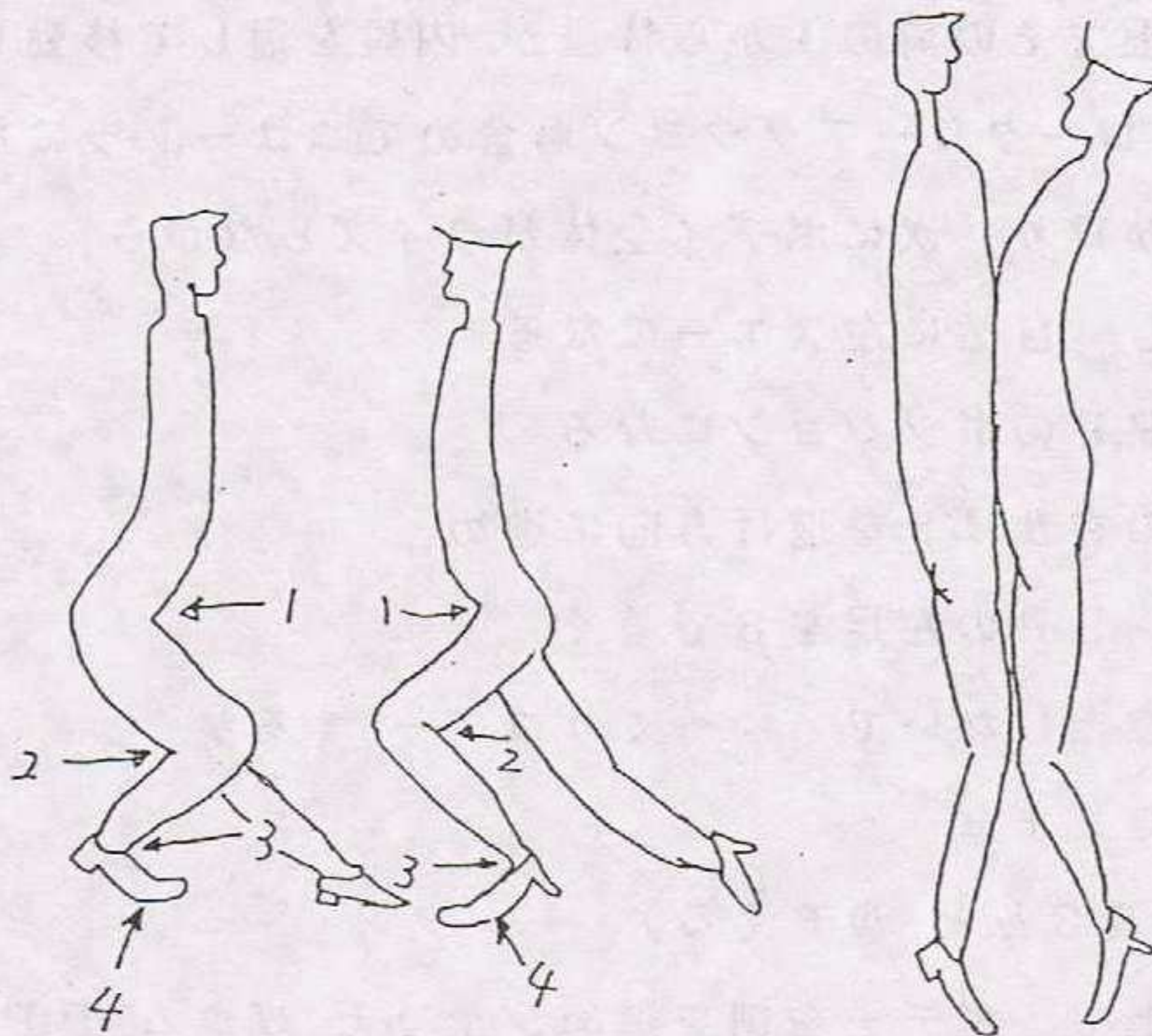


まっすぐ沈む まっすぐ立つ



上体をそのままにして 上の4ヶ所で低くなる。

足首を曲げてかかとを上げるのはヒップを落とさない為に
必要な事です。

沈むのも立つのも爪先の上に重心を乗せる、この爪先の上の
感じとは太股の後ろを前に出し 太股の後ろ側に立つように
感じる

前進は腰から前に進み、後退は腰から後ろに進むつもりで。

後退は腰を落とすのでなく、後ろへ移動するだけです

上の図でまっすぐ沈むと腰が後ろに引けたようになりませんが
決してその場に沈むのでなく、移動をしながら沈むので
ヒップを突きだしたようにはなりません

又意識は特に強く沈むのでなく、沈まないで大きく移動するよう
にします、これが結果的に沈んだように見えています。