

(ウェーブ)

縦に波動を伝えていく動き。
頭を最初に前に倒し、続いて肩・胸・腰へと波動を伝えていく。一連の動きをスムーズにつなげるとよい。
右も同様に行う。



<床を使った決めポーズ>

(マックス)



(チェア)

