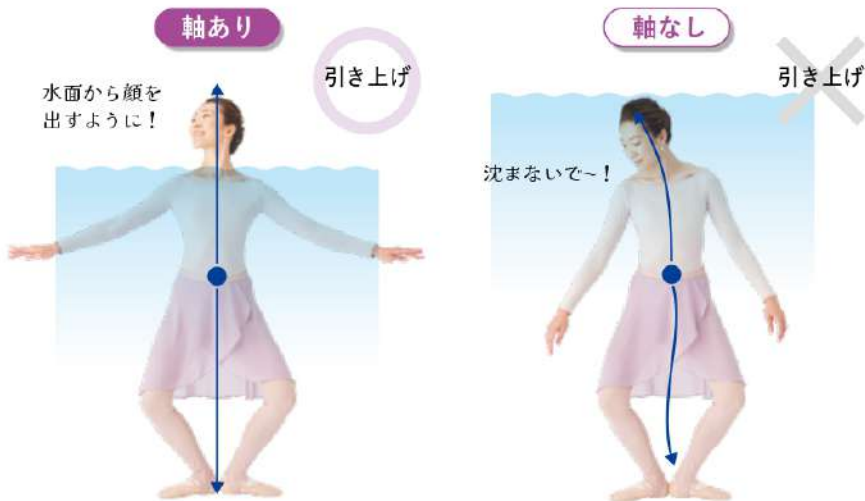


バレエのレッスンでは、「体を引き上げて！」という先生の注意を聞くことがあるかも。水面から顔を出すような気持ちで立つとよいですよ。

「軸」のあり・なしを比較してみましょう

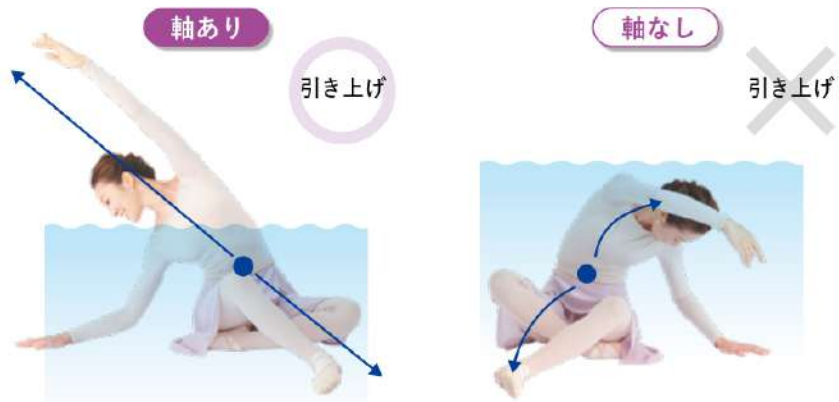
①ひざを曲げる動き（プリエ）

ひざを曲げても、上体は上にグッと引き上がっています。上体が引き上がっていないと、腹筋が抜けて反り腰になってしまいます。



②サイドストレッチ

体の軸がないというのは、腹筋が引き上がっていないということです。上体が前に倒れて、サイドもしっかり伸ばせていません。形も美しくありませんね！



バレエの基本姿勢 「軸を意識！」

バレエの美しさは「軸」から生まれます。姿勢をまっすぐにしようと、体のどこかにギュッと力を入れるのではなく、頭のとっぺんから足の先まで細いラインが通っているようにイメージして立ちましょう。

基本の立ち方

足の裏で床をしっかり押して、上半身は引き上げます。上下、左右に引っ張り合う力が、美しい軸をつくり出します。

