

正しく歩けば効果倍増！  
基本の「歩く」は一つだけ

## 正しい歩き方を実践する3つのポイント・・・丹田



おへその下4～5cmにあるポイントが丹田。この丹田が人間の重心なのです。丹田を意識して歩くと、体がどっしりと安定します。

### 重心が丹田にあると...



丹田を意識すると身体が安定し、横から押されてもあまりぐらつかない。

### 重心が丹田にないと...



丹田を意識しないと不安定になり、横から押されるとバランスが崩れる。