



1. 紐の締め具合は、緩すぎずきつすぎず、自分が履きやすい具合が一番良いです。慣れてきたら色々変えてみるのも良いでしょう。
2. 紐の締め具合の調整をする時には、1mmくらいずつからがおすすめ。たった1mm変えるだけでも、紐が足に触れる感触が相当変わります。
3. ネット上で「ワラージ」で検索すると、色々な情報が出てきます。ワラージでジョギングやウォーキングを始めようと思ったら、歩きすぎや走り過ぎをしないように気をつけてください。Youtube動画で「ワラージ 走り方」や、「ワラージ 歩き方」で検索すると良いでしょう。その中から、自分に合った走り方や歩き方を見つけましょう。ただし、「ワラージ」情報を発信している人達は、そもそも身体や脚・足が非常に丈夫な方々が多いので、そのまま情報を鵜呑みすると、足を始めとする身体の色々な部分が痛くなることがあります。人間は、一人一人足の形も歩き方のクセも違います。**何か痛みなどの不調があれば、無理せず痛みが引くまでワラージをお休みしましょう。**ゆっくり少しずつ、自分の身体を慣らしましょう。自分自身の感覚を信じ、身体を大切にすることが一番です。
4. 何か分からないことがあったら、いつでも何でもちきゅうサンダルホームページまたはのお問合せフォーム、またはインスタのメッセージから質問してください  
(^^)

ちきゅうサンダル  検索

ちきゅうサンダルホームページ <https://chikyu.link>

サンダルの作り方や使い方など、色々載ってます。  
是非ご覧ください。



軽く顎を上げ（カンベル平面が水平）、胸が開いた感じで、足裏の前の方だけが接地して歩く感じの歩き方です。脚に力を入れて踏み出すのではなく、前に倒れるから進む、重心移動を利用して進む歩き方です。歩いていて、リラックスして明るい気持ちになってきたらOKです。ワラーチで大地（地球）の凸凹を感じながら、リラックスして力まずに気持ちよく歩き、自分の内に不思議な幸福感が生まれ、自然と微笑んでしまう感覚は、正に瞑想でありマインドフルネスの境地です。

カンベル平面の線

**「いつでも動き出せる」立ち方**  
全体にゆったりとした立ち方で、重心の移動とともに自然に脚が出ます。

重心の線

**1**  
イメージとしては、軽く顎を上げ、胸を開いてリラックスした歩き方。気持ちが自然と軽く明るくなり、あなたが自然と微笑む様であれば、OKです。その様な時には、「カンベル平面」という線が地面と平行になります。

**2**  
鼻の下と耳を結ぶ線を「カンベル平面」と呼びます。静止していても、動いていても、この線が地面と平行であると、身体の重心バランスが整っているとされます（例：バレエダンサーや瞑想時に多幸福感が生じている時の姿勢）。

**3**  
身体の重心移動だけで歩く歩き方では、足を踏み出すときに、踵では無く、地面をなでるように足裏の前の方から優しく接地します。そして接地した瞬間に足指で地面を軽く掴む感じです。ジャンプした時の足裏の感覚がそれです。その足裏感覚で歩きます。慣れて、身体の重心バランスが整ってくると、結果として顎が上がって気持ちが軽く明るくなります。

**4**  
幼児は脚の筋力ではなく、重心移動（前につんのめる）で移動します。最も楽に身体を使う移動方法です。犬や猫の歩き方も、足裏の前の部分だけを使って歩きます。散歩している犬って、いつも楽しそうですよね。ワンコになった気持ちで歩くと楽しいですよ。

中村孝宏「趾でカラダが変わる」87ページ

映画「ロッキー」より、みんなでジャンプのシーン。必見！↑↑↑

ワラーチによる歩き方（裸足感覚で足指を活かす歩き方）についてもっと知りたい場合には、下の本と、それぞれの著者の先生方による動画や講習会がお勧めです。



神の手鍼灸師 3分足指ほぐし

本田洋三先生

本田洋三先生のYoutubeチャンネル  
「「ぼん先生」の足指ほぐし  
チャンネル」



趾（あしゆび）でカラダが変わる

中村考宏先生

中村考宏先生のYoutubeチャンネル  
「股関節覚醒チャンネル」



足指をにぎるだけで、腰とひざの痛みは消える!

中島 章夫先生

中島章夫先生の講習会情報

「動作術の会」

<https://dosajutsu.jp/>

