

成人

疲労回復

目的 | 頭のツボを刺激して、リフレッシュ。

- 1 マットの後方で正座になり、お腹が入るぐらいに膝の幅を広げる。



- 2 そのままうつぶせでお休み。ゆっくり数呼吸して、リラックスする。



- 3 呼吸が落ち着いたら、両手をお顔の真横について、脇をしっかり閉める。



- 4 ゆっくりとお尻を持ち上げて、頭のとっぺんがマットに着くようにする。この時、必ず頭に頼らずに、体重を両手で支え、頭頂には程よい刺激が入るよう調整する。ここで数呼吸。



- 5 ②と同様の形に戻り、またゆっくりと呼吸を感じる。

