

成人

テーマ

小顔とぽっこりお腹の改善

目的 | 首の前のストレッチと舌の付け根の筋力アップ、姿勢の改善。

1 合掌して、親指を顎にひっかける。



2 指の腹で顎を押し上げながら、上を向き、喉の前側を伸ばす。
上を向いたまま、舌ペロを鼻の先に向かって伸ばそうとする。それを数秒キープ。



3 お顔を正面に戻したら、両方のお尻をしっかりとマットに安定させて、背骨を大きく左回しする。10周。



4 次は右回りで背骨を回す。10周回したら、その円を徐々に小さくしていき、最後はお尻、背骨、頭が一直線になったところで止まる。目を瞑ってその姿勢が崩れないよう、1分程、背骨に意識を向けて呼吸法を繰り返す。

