

★背中★

ゆっくり呼吸をする



やり方

- ①身体の前で手を組みます。
- ②顎を引いておへそを覗き込むように背中を丸めていきます。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

ポイント

- ★両手は円を描き、両手と背中で引き合うイメージです。
- ★顎を引くと呼吸がしづらくなりますが、息を止めないようにゆっくりと呼吸を行いましょう。

効果

肩こり・猫背予防