

3

指で頸椎7番をゆっくりやさしく押しながら、首を前に傾ける。



4

頸椎7番を押しながら首を起こしてあごを引く。



前傾した頸椎が起き上がる

頸椎7番押圧ポーズ

1



イスに座って肩の力を抜き、視線を正面に向ける。

後ろから見たところ



2 両手の人差し指と中指で頸椎7番を押さえる。両腕を上げるのが難しければ片手だけでもよい。

