

上半身ねじり

腸の動きを活発にしてガス溜まりを防ぎます。

3回
くり返す



1
▶イスに浅く腰をかけ、ひざを閉じて背筋を伸ばします。

3

▶右手を背もたれにかけて、息を吐きながら上半身を右にねじります。
▶自然な呼吸で5秒維持して、元に戻ります。

5秒維持

これだけ!



2

▶左手を背もたれにかけて、息を吐きながら上半身を左にねじります。
▶自然な呼吸で5秒維持して、元に戻ります。

5秒維持



脇のぼし

おなかと脇を伸ばして、下がり気味の腸を引き上げます。

3回
くり返す



1
▶手のひらを頭の上で合わせ、両腕をできるだけ上方に伸ばします。

4 5秒維持

▶上半身を右に倒して5秒維持。
▶呼吸は自然に。
▶左の体側とおなか伸びていることを意識して。

これだけ!



2 5秒維持

▶上半身を左に倒して5秒維持。
▶呼吸は自然に。
▶右の体側とおなか伸びていることを意識して。

これだけ!



3

▶元に戻ります。

