

# 2

左手を右手の指の方向にシュッとすべらせるようにして動かす。5回行う。反対側の手も同様に行う。



左手をすべらせるとき、  
右手は指先をのばす

## 手の神経リリース②

# 手首

この神経を  
リリース

橈骨神経

正中神経

尺骨神経

手首を通る3つの神経を一気にリリース。首、肩につながる神経を末端から刺激して、めぐりをさらによくしましょう。

左右各5回  
×  
1セット

# 1

右の手首を左手で軽くつかむ。



反対側から  
見たところ