

1. 【30代40代必見】 痩身と美ボディメイクを叶える 簡単リセットセルフケア



1. 立位での基本ドロイン

背筋を伸ばして肩の力を抜き、
足を肩幅に開いて立つ。
鼻から息をゆっくり吸い、
お腹を膨らませる。

息を吐きながらお腹を引っ込め、
おへそを背骨に近づける感覚を
意識する。

息を吐き切った状態でお腹を
引っ込めて自然な呼吸を続ける。

ポイント：お腹を引っ込めた状態
最初は10秒から始め、
慣れてきたら30秒、
1分と少しずつ延ばしましょう。
電車のドアが閉まるタイミング
など、日常生活の中で
「ながら運動」として取り入れるの
がおすすめです。



2. 仰向けでの応用エクササイズ

立位での実践が難しい方は、
仰向けで行う方法もあります。
床に仰向けに寝て膝を立てる。
おへそから指3~4本下（丹田）
を意識しながらドロインを行う。

お腹を引っ込めた状態でキープし、
呼吸を続ける。