

1.胸郭風船体操のリセットセルフケア



1.基本姿勢

- ・まず、楽に立ち、肩の力を抜きます。
- ・手をお腹に添えて、軽く吸い込みます。



2.胸を膨らませる

- ・吐きながら、胸を風船のように膨らませます。肩は動かさないように注意します。
- ・難しい場合は、一度息を止めて、胸だけを膨らませてみてください。



3.効果を高めるポイント

- ・手をお腹に添えてロールアップするイメージ下から腸→胃→胸へと上がって行って腸がポコッと口から出るようなイメージです。