

24.腸活ケアで美ボディメイク！ お腹痩せ・腰痛・便秘解消法



1、仰向けで寝る

仰向けで寝た状態で膝を立てます。
ハラマ筋を使ってお腹を引っ込めたまま固定させます。
そして足を伸ばします。
※呼吸は通常通り行います。



2、肋骨の周りを「の」の字を書くように触っていきます。

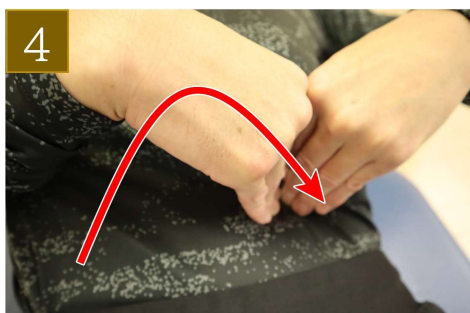
具体的にはお腹を引っ込めた状態で押して筋肉の硬い（痛い）所で止めます。



3、筋肉の痛い所を見つけたら押す

痛い所を見つけたら↑→↓←を触りながら痛みがある場所を見つけます。
痛い所を見つけたらストップ

押さえた状態でゆったり呼吸をします。
呼吸を吐いている時に小刻みに揺らします。



4、繰り返す

これを繰り返すとだんだんと痛みが減ってきます。

柔らかくなったら「の」の字に沿って硬い（痛い）所を見つけてストップし抑えた状態で呼吸をし吐いたときに小刻みに揺らします。