

# 首のストレッチ

- ①首をゆっくりと回します
- ②コリがある場合はその場で一度止め、頭の重さでゆっくり伸ばします
- ③反対も行います

**POINT**

ゆっくり行いましょう



- ④息を吸って手は反対側の耳の一番高い所に添えます
- ⑤吐きながら手の重みを利用してゆっくりと首筋を伸ばしていきます

反対側も繰り返します



## POINT

呼吸を忘れず、ゆっくり行いましょう  
余裕がある方は肩を大地の方向へ下げると  
より首筋の伸びを感じる事ができます