


肩甲骨のストレッチ

- ①足を肩幅くらいに広げます
- ②両手を胸の前で組み、膝を曲げます
- ③息を吸いながら組んだ手を胸に近づけ吐く息で前に伸ばしていきます。
- ④息を吸いながら手を返し空の方向へ伸ばします



POINT

目線はおへそです。
組んだ手はできるだけ胸から遠くへ伸ばします
大きな風船を抱えるイメージです

- 
- ⑤吐きながら組んだ手をほどきます
 - ⑥吸って手を背中で組み吐きながら大地の方向へ手を伸ばします
 - ⑦①～⑥をご自身のペースで数回行います

POINT

胸は空へ、組んだ手は大地へ。
胸と手を引き離すイメージで行いましょう