

後期

寝ながら行えます。

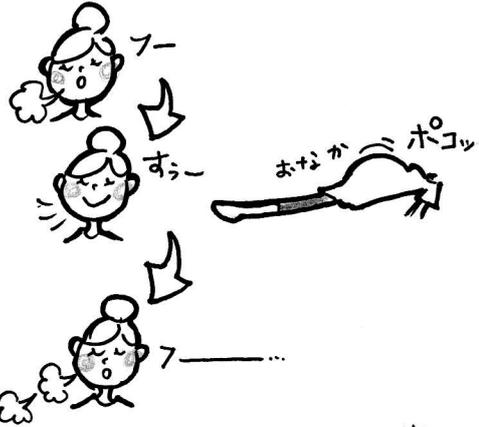
STEP ① 腹式呼吸

① 口から息をはききります。

② 鼻から ゆっくり お腹を膨らませる
ように 息を 吸います。

③ 再び 口から 息をはききります。

☆ポイント☆ 吸うとき(②)の 倍くらいの時間をかけてはきましょ。

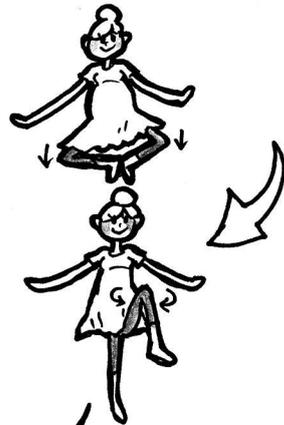


STEP ② かえる体操

① あおむけに寝て、股関節を開きます。
ひざを床につけるよう、×10回
押す意識で...

② 足を伸ばして片足ずつ 股関節を
内まわし & 外まわし

③ 足首のストレッチ
(上半身ばんざいしながら)



... 余裕のある方は...

STEP ③

初期の ① ~ ④ と

肩甲骨まわし を
してきましょう!

