

背中

ヒジをまわして、背中すっきり

ヒジ回して肩甲骨をほぐして背中を軽くしてあげましょう。
(1セットを5回)

1 手を肩に置いて、ヒジを正面にセットします。

2 息を吸いながらヒジを上げます。

3 息を吐きながらヒジを横におろす

Point: 顔は下向きで

Point: 顔は下向きのまま

Point: ヒジをしっかり回すことで、肩まわりから背中が軽くなります。

首と肩

のコリを解消!

気持ちよく息を吸いながら肩甲骨を動かして、胸を開きましょう。

1 両手を後ろで組んで、息を吸いながら引っ張る。

2 息を吐きながらそのまま両手を右腰にセットしたら、吸う。

3 息を吐きながら右に首を傾けて首から肩をストレッチ。

Point: 呼吸にあわせて動かす

Point: 後ろに引っ張る

Point: 吐いてまげる

①に戻って、続けて反対の左の腰に手を回して同様にストレッチ。(1セットを各5回)

ゆったり・らくちん・無理しない ゆるるヨガ

連載第2回 縮こまった身体がすっきり軽くなる



井下 貴代子先生
 ヨガインストラクター、ボディワーカー(整体)。
 22歳よりエアロビンストラクターを経て、
 米国ヨガ指導資格、シニアヨガ指導資格を取得。
 自然手技療法を学び、リラックスヨガや
 ボディワークを行う。

胸

まわりをほぐして
まずはリラックス!

まずは胸まわりをさわってリンパの流れを良くしましょう!

3 肋骨サササス
 両手のコブシで肋骨の間を内外にさすってマッサージ。(10回くらい)

4 ヒジパフパフ
 手首をウエストにあて、ヒジを軽く前後にゆらしましょう。(10回くらい)

途中で動きを止めて呼吸しても良い

ゆっくり



気持ちいいと感じる回数でいいですよ

1 サ骨サワサワ
 サ骨を中心から肩に向かって、しっかり指でさわってみましょう。

2 胸骨グリグリ
 こぶしで胸の中心を上下にマッサージ。気持ちよいくらいの優しさで!(10回くらい)