

Let's Do Dance!!

背中スッキリアクション

湿度の高い時期は「背中のつり」、
「こわばり」、「腰痛」が出やすくなります。
普段動かさないところを
動かして 背中をスッキリ
させましょう。

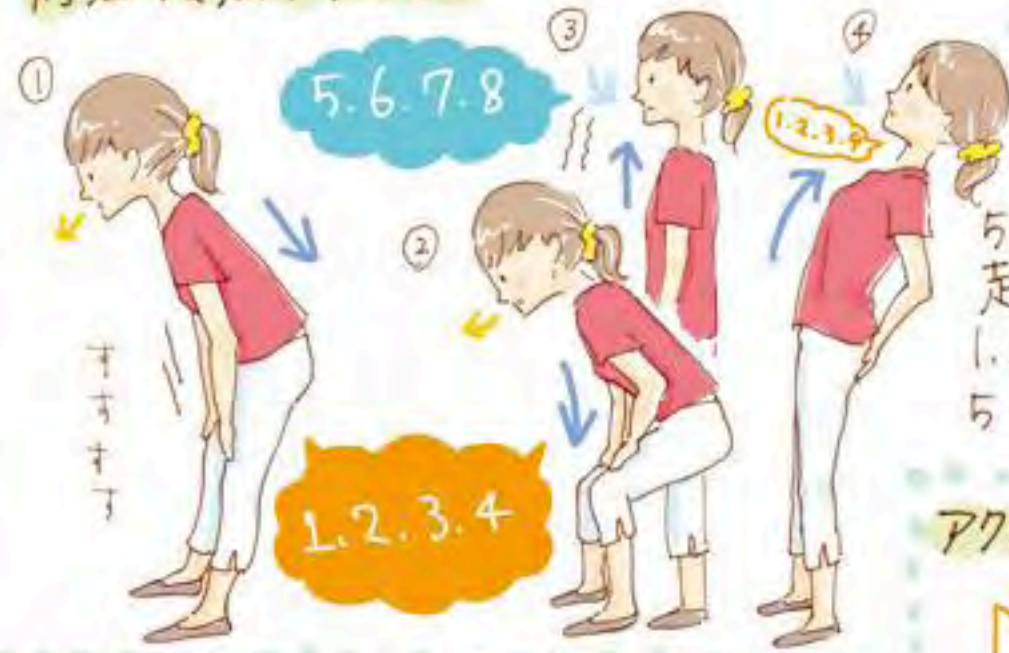


アクション1 肩甲骨グルグルアクション



息を吸いながら 1 2 3 4 でセジを胸から上に。
5 6 7 8 で背中傾りから下に降ろします。
1度回したら逆回転。軽く前かがみになりながら
息を吐きます。下腹にカを入れて、しっかり吐きましょう。

アクション2 吸って吐いて。前屈後屈アクション



1.2.3.4で息を吐きながら
身体を前に曲げ、膝を曲げて
5 6 7 8で吸いながら身体を
起こす。次はお尻に手を当てて
1.2.3.4で吐きながら後ろに反って
5 6 7 8で吸いながら戻します。

アクション4. 湧泉ふみふみアクション



POINT
湧泉をしっかり
踏んで立つと 骨盤が
締まるので 身体の
水分が足にたまり
にくく、むくみは
たまりませんよ!

アクション3. ツボ&経路マッサージアクション



ももとふくらはぎの内側には
「**腎経路**」という線路が
あります。内もも、
内ふくらはぎをリズムカレ
に叩いたり、さすったり
して、足の冷えやむくみを
解消しましょう。次のアクションに
でくる足の裏の中指の下にある
「湧泉(ゆせん)」という
ツボを石確認してあと
スムーズですよ!



さっきの足の裏のツボ「湧泉」を覚
しえながら、椅子に座たり立ち上
たりします。1.2で立って 3 4で
背筋をすっと伸ばす。5.6で座
7 8ですっと伸ばし直しよう。