

# 2014.10.22 食欲の秋をリセットアクション

東洋医学でいう消化をつかさどる内蔵は「胃と脾」。腹筋が固くなると胃の動きが滞るし、キックリ腰になることもあるようです。ツボを線で結んだ「経絡」を使ってアクションしてみましょう！

## Action 1

お腹のびのび・アクション

腹筋を気持ちよくのびして胃の動きを活性化！



背もたれのあるイスを使います



あたまのうしろで手を組み



後ろが見えないくらいで首をキープ  
きもちよくのびるように後ろへ倒れていく。



## Action 2

胃袋のびのび・アクション



NG  
左右まっすぐではなく



ナメ上にスクルーする  
ような動き

## Action 3

目指せ！くるぶしタッチ・アクション



足を出てのばす  
つま先は上げる



足は腰幅

## Action 4

全身スッキリ・振り伸びアクション



だらん  
ぶらん  
のび

きをつけ

brilliant days

AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air

Presenter: Kuniko KITAGAWA