

# bd Do dance!

2015. 4. 29

『ストレスに負けるな! リラックス!』

この時期は環境も季節も変わり、ストレスも増えて胃の調子を崩しやすいです! エクササイズで体調を整え、楽しい気分で過ごしましょうよ 今日ゆっくり呼吸しながら、体の中の方を使って暖かく!

## 1. ねじりアクション

両脚は腰幅、両手を前に出し、手のひらを合わせます。鼻から息を吸い、横隔膜を上げた状態で、そのまゝ上半身を左へ捻ります。そのあと、口から息を吐きながら

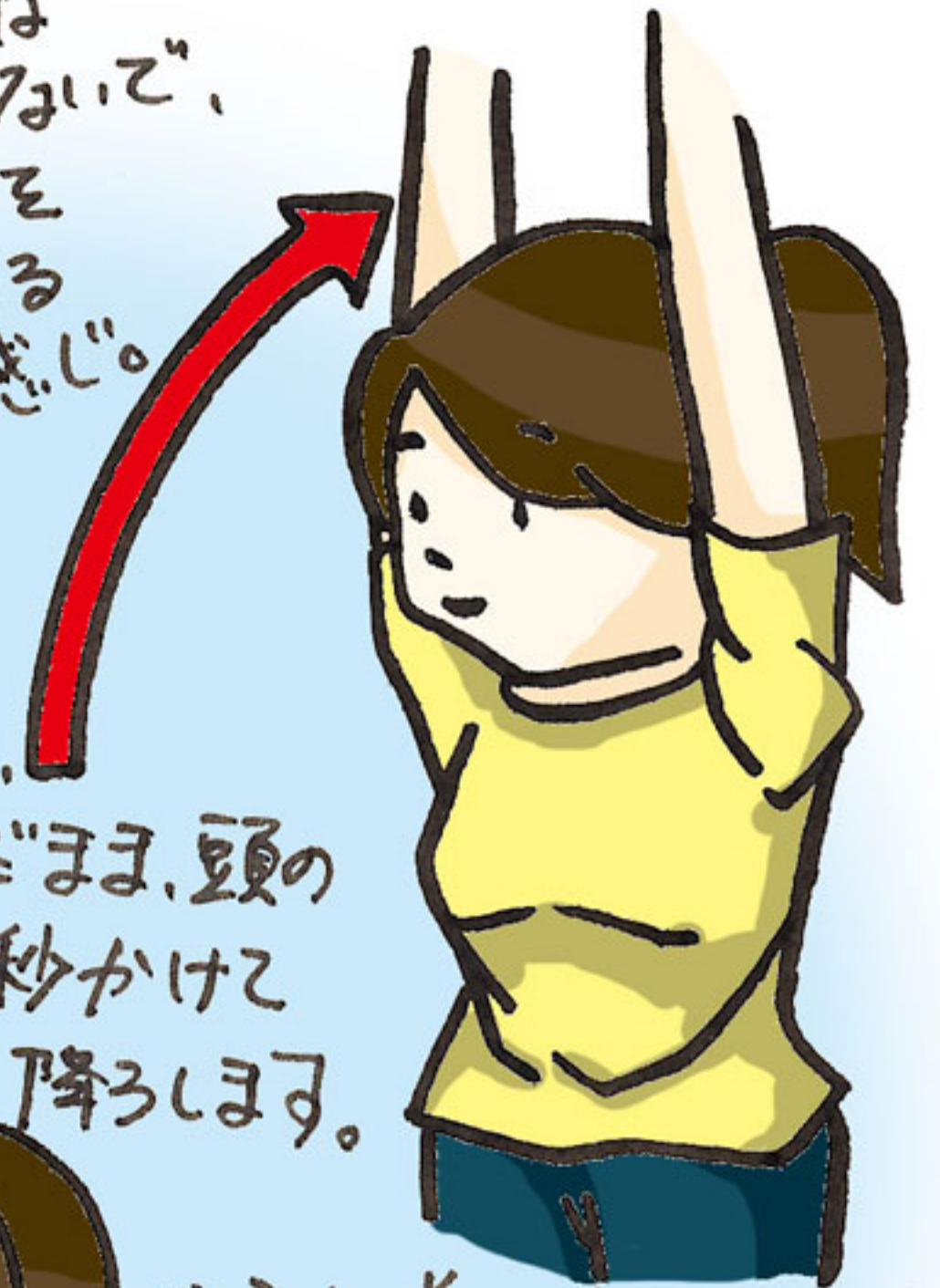
両手を

正面に戻しましょう。今度は右へ同じように、横隔膜を意識しながら。4秒で捻り4秒で戻るを左右交互に繰り返しましょう。



手は手のひらは合わせないで、手のひらを見つめる感じ。

足は腰幅、両手の指を組んで前に伸ばします。4秒かけて鼻から息を吸い、横隔膜を上げ、手を組んだまゝ、頭の上に伸ばします。また4秒かけて口から息を吐き、降ろします。次は前に伸ばした両手を、



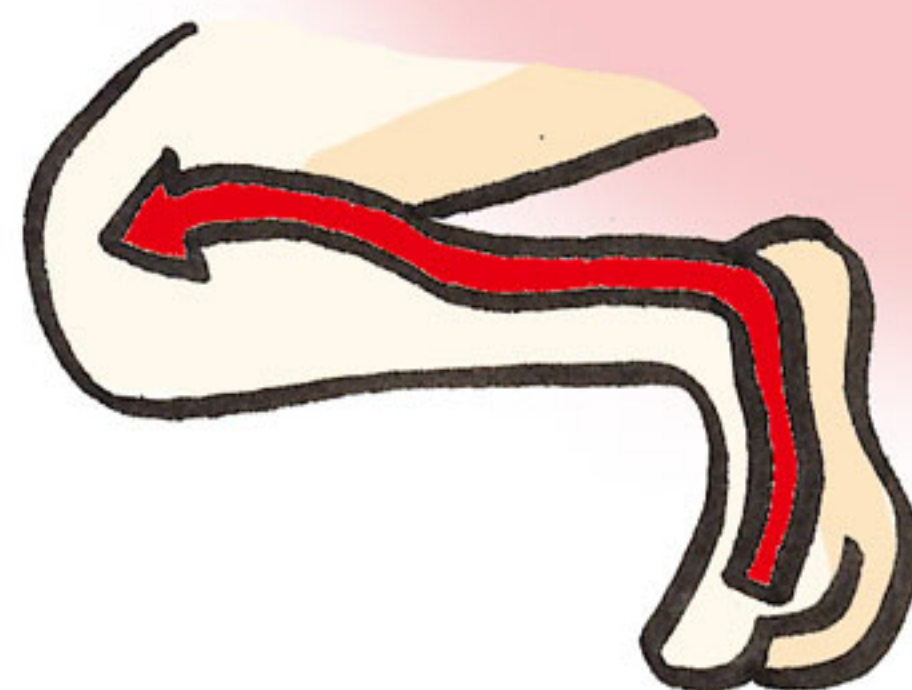
さらに前に突き出します。4秒かけて鼻から息を吸い、横隔膜を上げるから肩から先を前に伸ばします。背中の伸びも感じるから。

## 2. 両腕のびのびアクション

## 4. つぼ押しアクション②

最後はつぼ押しアクションその②! 椅子に座り、片足の足首を反対側の膝にかける。両手の親指を使って、足裏の親指〜足裏の内側〜ふくらはぎの下から上に向かって膝の裏まで押しながら進めていきます。痛いところは特に重点的に。3回終わったら反対の足にしましょう!

やっぱりこのカオがラクだぜ...



## 3. つぼ押しアクション①

首の後ろの付け根にある、大きな骨「隆椎(リウツル)を探します。右手を首の前から背中に回し、骨の横と下をマッサージしましょう。(骨を直接押すと痛いので、周りだけ!) 隆椎の周りを揉むと緊張がとれ、肩こりやカゼの予防になります。10秒経ったら左手に交代してマッサージします。左右交互に行いましょう!

