

今月は、年末の不調をリセットしていきます

まずは、深呼吸をして体を整えましょう。

< 深呼吸をして体を整えます >
5 回ほど繰り返して
リラックスしていきましょう



鼻からゆっくりと息を吸い込み
胸いっぱいに広げます。



口からふーっとゆっくり息を吐きます。
吸う時の倍くらいの時間をかけましょう。

次に、周囲の安全を確認し、ご自分に合ったポーズで身体を動かします。

<座って行う Ver>

Step 1 息を吐きながら、背中を丸めていきます。おへそを見る事を意識！

Step 2 息を吸いながら、背中を反らしていきます。

*10秒ずつ交互に繰り返します。



<四つ這い姿勢で行う Ver>

基本ポーズ 肩の真下に手、足の付け根の真下に膝がくるように四つ這い。

両手と両膝は肩幅くらいに開き、つま先は立てましょう。

Step 1 息を吐きながら、両手と両膝の位置は変えずに、背中を丸めていきます。

背骨が天井に引き寄せられるように、おへそを見る事を意識！

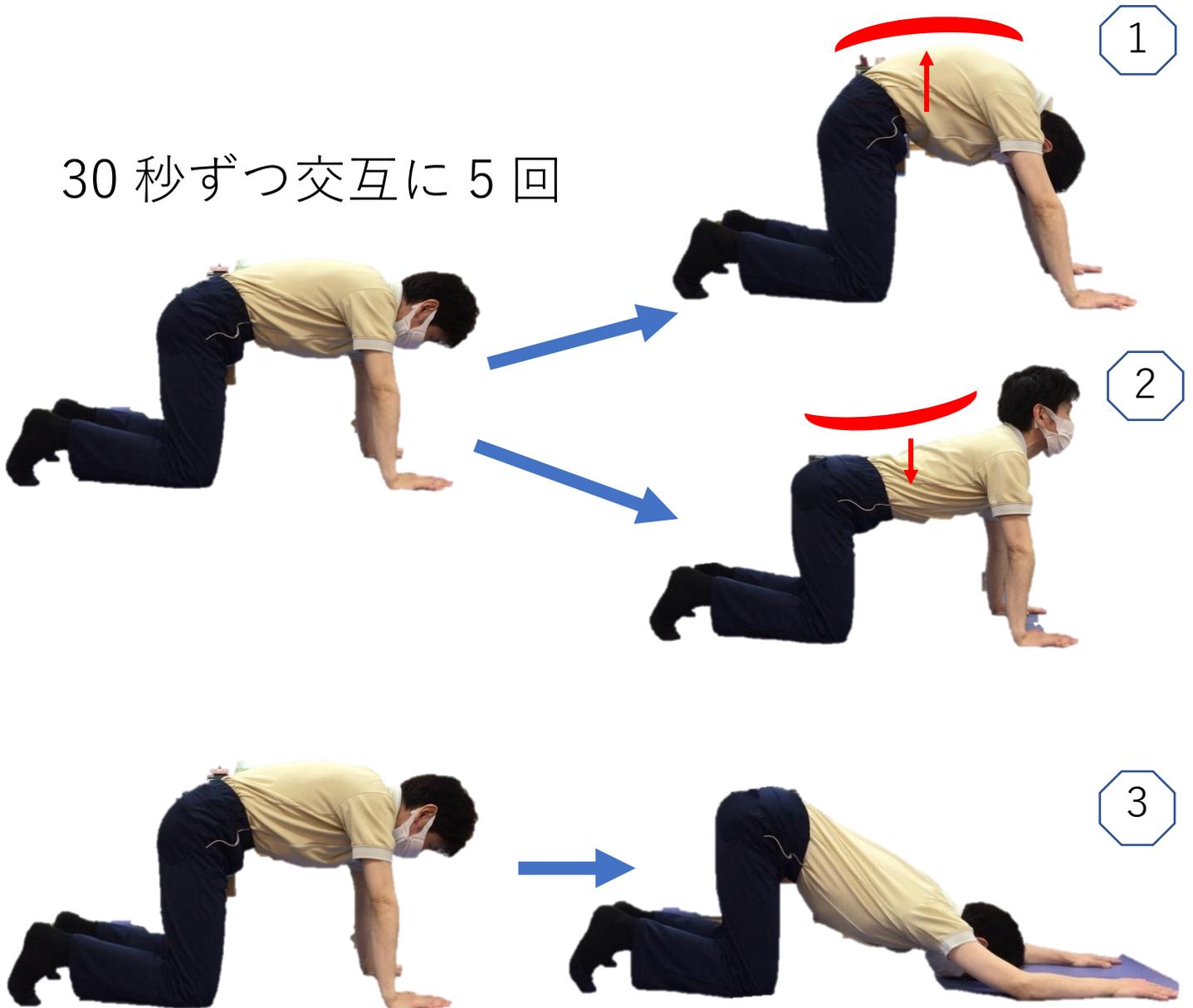
Step 2 息を吸いながら、背中を反らしていきます。

お尻を天井の方に突き出すイメージで胸を張って、目線は天井！

Step 3 息を吐きながら両手を前に伸ばし、胸と脇を床に近づけていきます。

膝の真上に足の付け根がくるようにして、脇・胸・お腹を伸ばす！

30秒ずつ交互に5回



～30秒伸ばしておしまい～

気持ち新たに身も心も引き締めていきたいと思います。

2021年も玉川すばるをどうぞよろしく願いいたします🍀🌟

玉川すばる リハビリテーション部通所担当