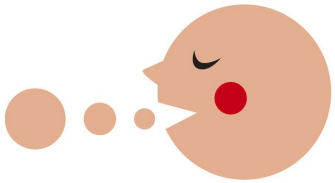
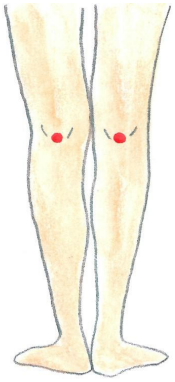
ゆるりほぐし②



腰ほぐし

～資料はgunkojin.com　からダウンロードできます～



委中（いちゅう）
効果　腰痛、背中痛、膝痛
ツボの場所　膝を曲げた時にできる横じわの中央
刺激の仕方　足を少し前に出し、膝を両手で挟むように持つ。
次に重ねた中指を膝裏の中心に当てる。
支えとして両親指は膝の皿の脇あたりに置くとよい。ゆっくり中指に力を入れて3秒押し、離す。
これを3回繰り返す。

ももを上げる

①みぞおちからおへそまでをまっすぐにして座り、鼻から息を吸って準備。
②口から息を吐きながら片足のももを上げつつ、両手でももを押し下げる。
③そのままの状態で、「1，2，3，4，5，6，7」と声をだしてカウントする。
④反対側も同様にする。

天井をみる

①みぞおちからおへそまでをまっすぐにして座り、膝を左右に広げる。
②頭の後ろで手を組み、ひじを張る。
③鼻から息を吸って準備。ひじと顔を天井に向けて「1，2，3，4，5，6，7」と声をだしてカウントする。
④反対側も同様にする。