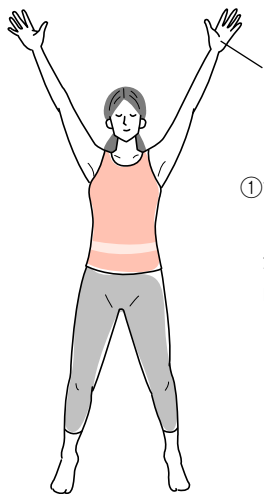


## イライラ解消ストレッチ②

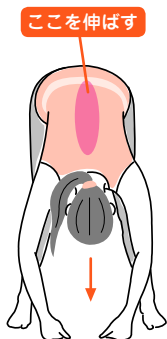
ストレッチで気持ちをスッキリさせるポイントの一つは、伸ばしてから脱力すること。体も心もリラックスさせましょう。



手、指を大きく広げる

- ①つま先立ちになって腕を大きく上に広げ、体全体を伸ばしながら3呼吸おく。

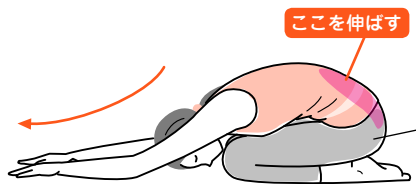
- ②息を吐きながら上半身を脱力させ、体を前に倒す。無理に前屈せず、重力に身を任せるだけでOK。背中を伸ばしながら3呼吸。



座って行う時は、正座をして上半身を脱力します。



- ①正座をして両手をひざの斜め前につき、息を吸いながらあごを上げて背中を反らす。



お尻がかかとから浮かないように

- ②息を吐きながら上半身を脱力させ、両腕と額を床につける。背中から腰にかけての伸びを意識して3呼吸おく。