

頬づえスーフウーン体操

効能：小顔シェイプアップ効果、知的美人度・集中力アップ、脳疲労・眼精疲労・肩こりの解消、上丹田の強化、ボケ防止



1 イスに座り、机の上で頬づえをつき、両手の手首が合わさる部分の上にあごをのせる。頭の重さを腕にあずけて、手のひらで両頬を包み込むように密着させ、ダラーッとする。



2 「スー」と心の中でつぶやきながら鼻から息を吸う。次に深く深く納得するように「フウーン」と口を閉じたままゆっくりと鼻から声に出す。

【ポイント】「フウーン」という鼻音が自分の顔や頭や首、胸の骨格に響くのが味わえると、ますます効果が高まります。

©2007 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。