

肋骨呼吸

・呼吸が深くなり、体幹がほぐれ姿勢がよくなり、肩こりや背中のがりが楽になる等の効果があります。

② 脇腹(肋骨)に手を当て、ゆっくり息を吐き出す。

③ 鼻からゆっくり深く息を吸い込み、肋骨が膨らむように吸い込む。

