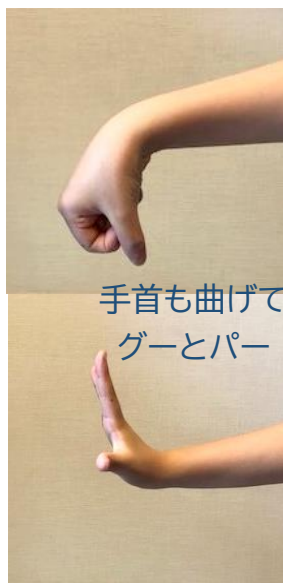


動き豊かなオンライン生活・その1 『ながら運動』

◎ 画面に見えないところを動かす ◎



◎ 休憩時間にひと息つこう ◎

鼻から息を吸いこみ(肩を耳に近づける)  
のどの奥からため息 ハアア～(上げた両肩スーとおろす)

<準備>  
耳と肩を  
一直線上に



両肩は  
ふわっと  
浮くように



とろけるように  
肩さがる

引用：美しい姿勢と呼吸 Vol.1 (中尾クラブ)