簡単 ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

1月のテーマは

首（くび）

ゆっくり動かすストレッチで、首の関節をしっかりと動かし、若々しい首に。

重たい頭を支えている首は、コリや痛みを感じやすい場所です。
呼吸をしながらゆっくり動かし、首の関節をほぐしましょう。

※ご紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

上半身のみの体操ですので、
下半身はラクな姿勢で構いません。
椅子に座るなど体に負担のかからない
姿勢でスタートしましょう。

point

リラックスした気持ちで始めましょう。
テレビを見ながら、少しの空き時間に、
いつでも気軽にできるストレッチです。

1

息を吐きながら
ゆっくりと首を左側に倒す。
吸いながらもとに戻す。
右側も同様に行う。

2

息を吐きながら
ゆっくりと首を前に倒す。
吸いながらもとに戻す。

3

息を吐きながら
ゆっくりと首を後ろに倒す。
吸いながらもとに戻す。

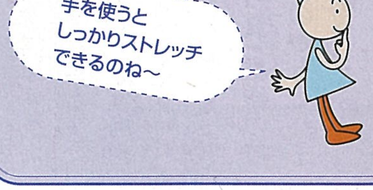
4

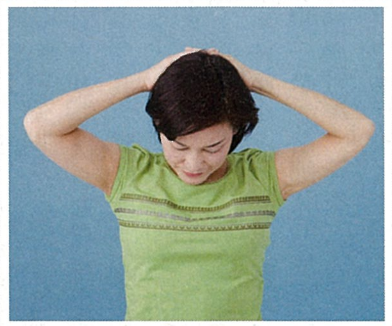
息を吐きながら
ゆっくりと首を回し、半回転の
ところで一度息を吸い、
吐きながらもとに戻す。
反対回りも同様に行う。

PLUS α もっともっと プラスアルファ

手を使い、もっとしっかり動かしてみましょう。

手の力と頭の力をそれぞれ反発させることで負荷を加えたストレッチです。息を吐きながら、ゆっくりとした動きで、力を入れすぎずに無理のない範囲で行いましょう。





手を頭の後ろに組み、前方向に押す。
頭は正面に戻そうとする。

右手を頭の上部に乗せ、右方向に倒す。
頭は正面に戻そうとする。

監修／YPSI認定 国際インストラクター・整体師：長友みどり　モデル：長友みどり