

# 脳科学 + 音楽療法 + フィジカルコンディショニング = Rev ストレッチ

※リラックスの時は、より大きく動きましょう。



てのひらを上に向けて全身を伸ばします。



上半身を左右に倒す。体の側面を意識して伸ばす。



膝を軽く曲げて、手を前に組み突き出す。背中、肩甲骨が開くイメージで背中を丸めて伸ばす。



真後ろを見るイメージで腰を左右にひねる。



膝を軽く曲げて、拳を突き出す。強く握りしめながら、手首を少し下に捻る。



ひじを頭の後ろに回し、反対の手でひじを押し下げる。



両肩に手をあてて、肘を前方にできるだけ速く回す。その後、反対方向にも回す。



ひじを胸の前に持っていく、反対の腕で内側に引き寄せます。



首の左右、上下を無理のない範囲で伸ばす。その後、左右に大きく首を回す。



上半身を前に倒し、正面を伸ばす。無理のない範囲で、そのまま左右の足の甲を手で触り、腰を伸ばす。



足を前後にひらき、重心を前にかける。地面にかかとをつけたままアキレス腱を伸ばす。



2回大きく息を吸って吐き、最後に大きく、深呼吸をする。