

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、大きく動きましょう。

#01 全身



手のひらを上に向けて全身を伸ばす。

#02 体側



上半身を左右に倒す。体の側面を意識して伸ばす。

#03 背中・肩



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。

#04 腰



真後ろを見るイメージで腰を左右に捻る。

#05 手・腕



膝を軽く曲げて、拳を突き出す。強く握りしめながら、手首を下に捻る。

#06 二の腕



肘を頭の後ろに回し、反対の手で肘を押し下げる。

#07 肩



両肩に手をあてて、肘を前方に回す。その後、反対方向にも回す。

#08 肩



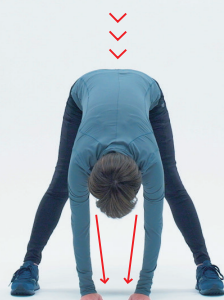
肘を胸の前にもっていき、反対の腕で内側に引き寄せる。

#09 首



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。

#10 腰・脚



上半身を前に倒す。そのまま左右の足の甲を手で触り、腰と脚を伸ばす。

#11 アキレス腱



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

#12 深呼吸



2回大きく息を吸って吐き、最後に大きく、深呼吸をする。