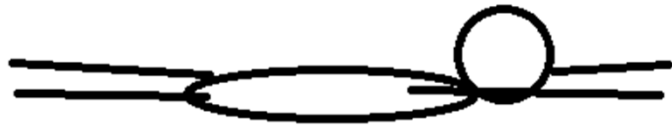


腸の緊張をほぐす ストレッチ

① 全身脱力で消化器官を縦に伸ばす

仰向けに横たわり、腕を体側に沿って伸ばした基本姿勢をとる。
吸う息で両脇を頭の向こうへ伸ばして全身を伸ばす。
うーんと伸ばして、凝り固まった筋肉が伸びるのを感じましょう。
吐く息で全身を脱力する。これを数回続ける。



② 消化器官を圧迫してガスを抜く

横たわった姿勢のまま、腰のカーブを床から浮かせないようにつけたまま、
両足を天井に向かって持ち上げ、両膝を手を使って胸の方へ引き寄せる。
あごを軽く引き、深くゆったりとした呼吸をとる。
5回の深呼吸を目安にとった後、手足を伸ばした基本姿勢に戻る。



③ 背骨全体をねじった姿勢で腰を伸ばす

右足を左大腿の上に置いて、下半身を左にねじる。
左手の手のひらを、右膝の上に優しく添え、首を右側に倒して、
背骨のねじりを感じながら、呼吸をとる。
左右数回くり返す。



腹式呼吸で内臓マッサージ

☆腹圧がかかって、腸に程よい刺激が与えられます。

背中を壁にもたせかけ、まっすぐな背骨で座る。
両手をお腹の上に優しく添えて、吐く息でお腹をへこませる。
吸う息で大きくふくらませる。
リラックスが感じられるまで、数回くりかえす。

就寝前や、日中いつでも試してみましよう！

