

- 息を吸って・・・
- ポーズを決めて・・・
- 息を止めて（7～10秒）・・・
- フーツ、と脱力して・・・
- 終わりです

受験勉強や仕事のあいまに
気分転換
首コリ・肩コリ解消を兼ねて

【簡単 10 ステップ】

- 床に足を投げ出して座ります
- 仕事中にイスに座ったままでも大丈夫です

さあ、始めましょう！