

注意点

- 飲んでいる（アルコールが入っている）
時には絶対にやらないでください
- 首や腰などに異常のある方は
ドクターに相談されてください
- 両腕が後ろで水平以上に上がらない人は
上がるのところまでで大丈夫です
- 肩コリ解消が狙いの方は顔の付き出し
なしで・・・後ろで両腕を持ち上げる
ポーズまででOKです

※ムリをしない範囲で実践してください。

子ども時代にアレルギー体質になって
学生時代に首が曲がって（血行が悪くなって）
ずっと鼻づまり（アレルギー性～慢性鼻炎）
だった私は時々これで鼻づまりをラクに
していました

今では（病院通いなしで）
鼻づまりはなくなっています