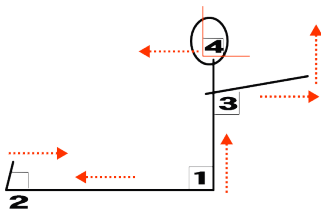


(受験生の)

鼻づまりを 治す方法

このポーズは飲んでいる時には
絶対にしないでください
NG!



1日7～10秒×2、3回
あとは気が向いた時にどうぞ

- 息を吸って・・・
- ポーズを決めて・・・
- 息を止めて（7～10秒）・・・
- フーッ、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！

【ステップ1】
腰を90度にキープ +
膝を伸ばします（できる範囲で）



【ステップ2】
両腕を後ろで組んで伸ばします



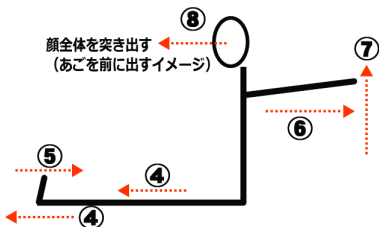
息を大きく吸い込んで…
次に3～8までのポーズを
決めます

【ステップ3】

大きく息を吸って…

【ステップ4】～【ステップ8】

この間、息を止めたままです。



4・・・膝をさらに伸ばします +
かかとを付き出します

5・・・つま先を手前に引きます

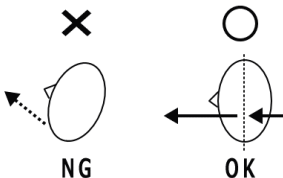
6・・・後ろの腕を、さらに後方に
付き出します

7・・・組んだままの腕を
水平以上に持ち上げます

ここまで腰は 90 度をキープしたまま

さらに

8・・・首だけ＝アゴだけ、を
付き出すのはNG
顔全体を前へスライド
させるイメージです



息が苦しくなったら・・・

もう一段、顔全体を前に出して
両腕を上を持ち上げて
腰、足、膝、かかとを伸ばして
ムリのない範囲で
我慢します。

※ムリは厳禁です

※絶対に、ムリしてはいけません

**息は我慢できる範囲で！
ムリは厳禁！**

最後は脱力です



息を吐きながら・・・（ハアーツという感じで）
全身、脱力してください。
（腕は後ろで構いません）

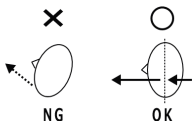
**息を吐いて、ハアーツ、
いっぺんに全身の力を抜きます**

**あとは、息を整えて終わりです
簡単ですね**

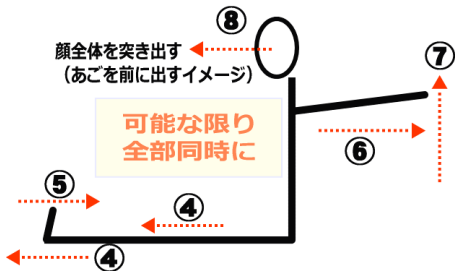
【最大のポイント】

(繰り返します)

アゴだけを付き出す・・・NG



首から上の部分全体（顔）を
そのまま付き出す・・・OK



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