

♪イメージしながら唱えてみましょう♪

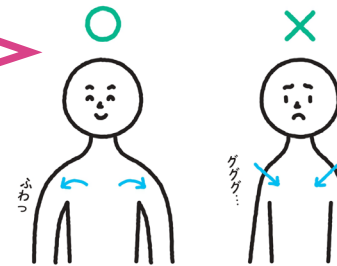


イラスト：安久津みどり

運動ゼロ

努力ゼロ

うれしい効果



腕を「風にゆれるレースカーテン」のように、やわらかく、ふわっと軽く保つイメージ。胸郭が広がり呼吸も深まります。

「となえるだけで姿勢がととの魔法のフレーズ」大橋 しん 著／定価1430円(税込)／主婦と生活社