

♪ イメージしながら唱えてみましょう ♪



体はいつも
水の中。
ワカメのように
ゆれています。



イラスト：安久津みどり

運動ゼロ

努力ゼロ

うれしい効果



水の中にいて、全身がワカメの
ようにゆらいているイメージ。
心と体に静かな余韻が広がります。

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