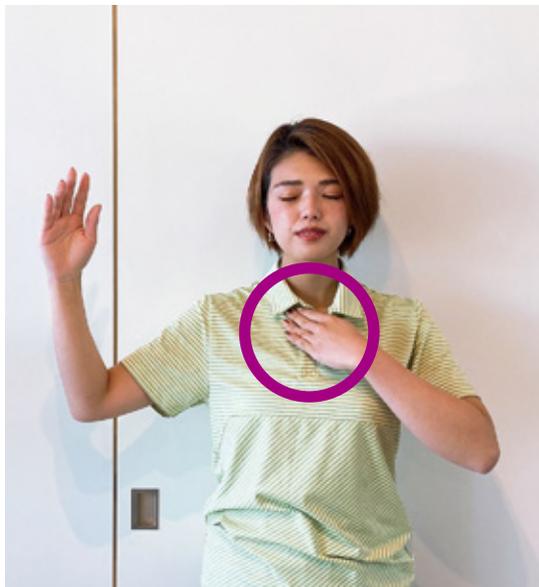
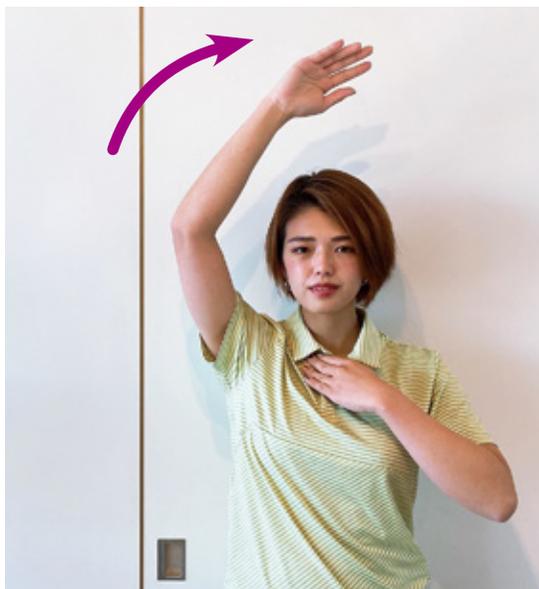




- ① まずは、『鎖骨の内側』の位置を確認します。顎先に指を置き、そこから下に指を滑らせていくと喉仏があります。その喉仏を超えてすぐのところにポコっとした凹みがあります。この凹みの左右にある骨が鎖骨で、そこが腕のスタートである鎖骨の内側です。片側の手で反対の鎖骨の内側を触れます。



- ② 鎖骨の内側から腕であることを意識しながらワイパーのように腕を動かします。ゆっくり腕の動きに意識を向けながら動かすのがポイントです。



ワンポイントアドバイス

腕の位置は顔の真横よりも少し前方で動かすとよりスムーズに動きます。
また、よりリラックスして行うために、うつ伏せに寝ながら同じエクササイズを行うこともオススメです。
心地よく脱力して、鎖骨に意識を向けて動かしてみましょう♪