

片手バンザイ

You can care up to the back and scalp

体の前側で緊張しがちな筋肉（屈筋）にふれることで、
連携する背中や頭皮の筋肉までゆるめてくれる画期的な方法です。

背中・首・肩のこり シワ 髪質改善 薄毛 歯ぎしり

step 01 腕を上げてほおに手を当て、大きく息を吐く

腕は楽にまっすぐのぼす



手のひらは内側にむける

片手をバンザイするように上げ、もう片方の手を頬に優しく触れます。
鼻から息を吸って口からゆっくりと吐き、同時に腕の力が抜けて
自然と下に引っ張られる感覚をつかんでください。

大きく
ゆっくり
3呼吸

＼ココをゆるめてます！／
咬筋（こうきん）

step 02 首に軽く手を添えて、息を吐いてゆるませる



そっと包み込むように触れる

片手を上げたまま、もう片方の手を首にすべらせ優しく触れながら、
ゆっくり3回深呼吸をします。
息を吐くたびに、さらに腕の力が抜けて、腕が自然と下に引っば
られていきます。

大きく
ゆっくり
3呼吸

＼ココをゆるめてます！／
広頸筋（こうけいきん）

step 03 上げた手を90度に曲げ、腕にふれて同様にゆるめる

腕を90度
意識して曲げる

バンザイしていた手を90度に曲げ、真横におろします。
腕は痛くなく楽に曲げられる範囲で直角を意識してください。
もう一方の手は、指を軽く開いて鎖骨～脇の下にある大胸筋に
そっと触れ、3回深呼吸をします。

大きく
ゆっくり
3呼吸

＼ココをゆるめてます！／
大胸筋（だいきょうきん）

step 04 手を外向きに上げ、吐く息でゆるめる



手のひらを外側に向ける

最後は、手のひらを外向きにし、小指が下になるようにしながら、
もう一方をわきから腰・背中にかけて位置する広背筋に添えて、
リラックスしながら深呼吸を3回してください。

大きく
ゆっくり
3呼吸

＼ココをゆるめてます！／
広背筋（こうはいきん）

シエー体操

Adjust the position of the pelvis

上半身から下半身と連結する骨盤周辺の筋肉をまんべんなくゆるめて、
内臓にも働きかける非常に効果の高い方法です。

腰痛改善

姿勢改善

スタイルアップ

腕が耳に触れるよう真上に上げる

お腹から肩のラインは一直線



下の手は胸の横にそっとのせる

ポイント1

上半身は床から垂直に立てる

両手を合わせる事で横向きの体をバランス良く立てることができます。

ポイント2

身体のかは抜いてリラックス

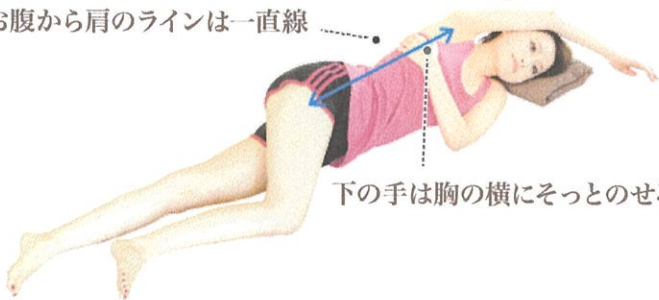
正しい姿勢をキープしようとして力を入れてしまってはダメ。

力を抜く事を最優先に、楽なポジションを見つけてください。

step 01 身体を床と垂直にキープしたまま足を曲げる

腕が耳に触れるよう真上に上げる

お腹から肩のラインは一直線



下の手は胸の横にそっとのせる

ラテラル

体側ライン

基本ポーズから、腕が耳にふれるよう真上に上げ、
下の腕は広背筋に沿わせ胸の横にのせます。

骨盤が倒れないように上の脚を曲げます。

step 02 足を蹴り出すように軽くゆらして軽く動かす

ラテラル

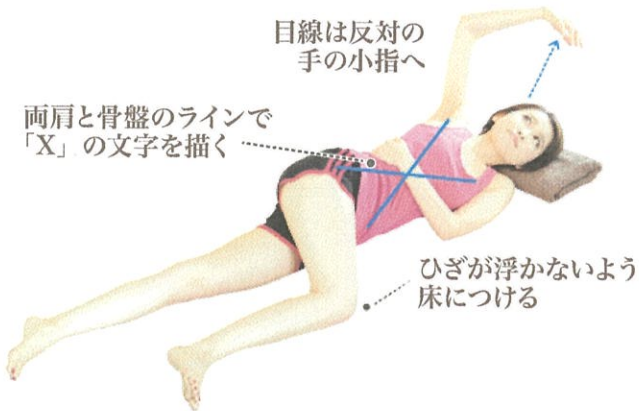
体側ライン

曲げた脚のひざは床につけたまま、下へ軽く蹴り出すように
小刻みに揺らして動かします。

脚を大腰筋から動かすイメージで。

下の脚を一直線にしますが、まっすぐにするのがつらい場合は、
無理せず肩が前に倒れないように注意するだけで大丈夫です。自転車のペダルを
こぐように8回
まわす× 1~2
セット

step 03 手足を曲げて身体をねじり、X(クロス)ラインを作る



クロス
Xライン

上の腕は90度に曲げ、視界ギリギリに入る位置まで持ち上げる。

step 04 骨盤を下に向け脚をゆらす



クロス
Xライン

姿勢が後ろに倒れすぎないように曲げている脚のひざを床につけたまま、下へ軽く蹴り出すように小刻みに揺らします。

骨盤周辺の筋肉が緩んでいきます。

＼ココをゆるめます！／

そしゃく筋全体

大胸筋(だいきょうきん) 広背筋(こうはいきん) 大腰筋(だいやうきん) 腰方形筋(ようほうけいきん)

キラキラパタパタ体操

Make a correct posture by loosening the twisted muscle.

「猫背」「巻き肩」といった前に縮みやすい上半身の筋肉を、ひねり・ゆらす・脱力といった方法でまんべんなく緩める方法です。

肩こり・痛みの緩和 姿勢改善 スタイルアップ

step 01 両手を横に広げて「キラキラ」ひねる

両手を横に開き、「キ」で外側にひねり「ラ」で元にもどす動きを素早く4回繰り返します。



step 02 手のひらを「パタパタ」打ち付ける

横に広げた両手のひらは上に向けたまま、身体のわきにパタパタと4回打ち付けます。



step 03 肩をグーッと上げてストンと落とす

肩をグーッと上げてストンと落とす動きを4回繰り返します。



step 04 両腕を前に出し「キラキラ」ひねる

両腕を前に出して手のひらを上に向け、「キ」で外側にひねり「ラ」で元にもどす動きを素早く4回繰り返します。



step 05

「パタパタ」と手の側面を打ち付ける

手のひらを上に向けたまま、手の側面同士をパタパタと打ち付けます。その後「3」のように肩をグーッと上げてストンと落とす動作を4回繰り返します。



step 06

両腕を後ろに伸ばし「キラキラ」ひねる

手のひらを外側にした状態で、「キ」で外側にひねり「ラ」で元にもどす動きを素早く4回繰り返します。



step 07

小指同士を「パタパタ」打ち付ける

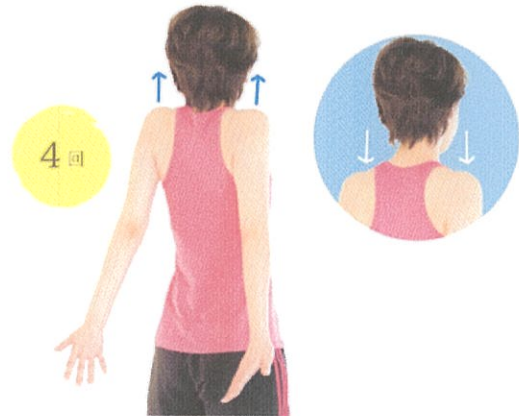
両腕を後ろに伸ばしたまま、小指同士をパタパタと4回打ち付けます。



step 08

肩を持ち上げてストンと落とす

手のひらは外側に向けたまま、肩をグーッと上に持ち上げ、一気にストンと落とし脱力します。



! Notice! /

1→2→3→4→5→
3→6→7→8で
1セットです!

リンパケア考案者
佐藤育児

