

### かんたんヨガシリーズ(1)目の疲れをとる

マットや広い場所がなくても簡単にできる、かんたんヨガをご紹介します。  
今月ご紹介するのは、目の疲れをとる[首・肩ストレッチ呼吸]です。

こんな方におすすめ

- ・ゲーム、スマホ、パソコンを長時間使用する
- ・勉強やパソコンを使用するとき、休憩せずにとずっと打ち込みがち
- ・目が疲れる、首回りが痛い



休憩中や気分転換などに、ぜひ試してみてください。

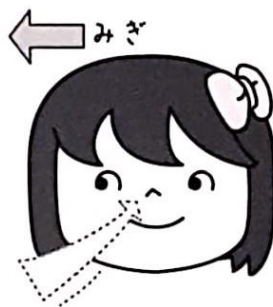
#### 目の疲れをとる[首・肩ストレッチ呼吸]



①両手を組み頭の上にセットし、その手を頭で押し上げるように背すじをのぼします。



②まっすぐ前をむいて、手は太ももの上かつくえの上におきます。



③はなから息を吸って目玉を右に、息を吐いて目玉を左に。



④息を吸って目玉を左に、息を吐いて目玉を右に。③と④を何度かくり返します。

肩は動かさずに首だけをねじってみよう

上下の目の動きをくり返してもOK!



⑤今度は両手を肩におき、肩が動かないようにします。



⑥息を吸って、吐きながらうしろが見えるまで顔を右にむけます。



⑦息を吸いながら顔を正面にもどします。



⑧目を閉じて【1・2・3】で息を吐きます。反対側も同じように行います。

