

10.

喉、鶴の舞ストレッチ

10 番目は、両腕と肘を前で合わせながら顎を思い切り上げ、腕を開きながら頭を下げます。

難しそうでも、やってみたら難しくないです。

鶴になったつもりでやってみてごらん下さい。

そう、鶴が羽ばたいている感じです。

顎を上げた時に息を吐いて、頭を下げながら息を吐くのです。

そして出た唾液は飲み込んで下さいね。

顎を思い切り上げ、喉をのばすことが、大切なんです。



「ええ、喉のストレッチもはじめて聞きますね。

喉をこんなに思い切りのばしたことなんかなかったですよ。

腕を合わせると、胸の筋肉も働くのですね。

バストが上ってくるかもしれないって感じます。

ああ、唾液を飲み込むのですね、なるほどねえ」

そうですね、松本さん。

大事な頭と身体とを繋げている首です。

首の中には、骨も食道も喉も動脈も静脈も神経も詰まっているのです。

