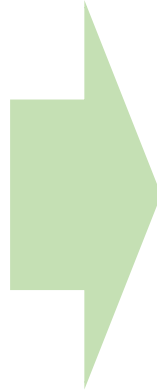


顔ヨガ1 口を大きく開いてキープ

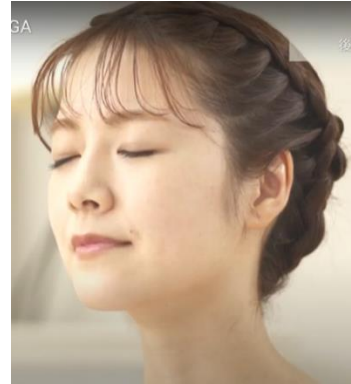


日常では動かす機会の少ない、顔の表情筋を意識的に動かすことで、顔や首の血流を促進します。

- 1 姿勢を正し、顎を引く
- 2 「あ」と発音する口を作る
- 3 唇を大きく広げてキープ



顔ヨガ2 緩める



緊張が解消していく様子を感じましょう。

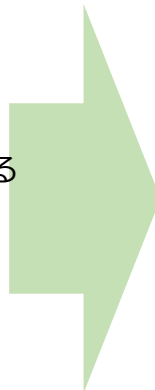
- 1 ゆっくり口を閉じる
- 2 軽く目を閉じて
- 3 のんびり呼吸を繰り返す

顔ヨガ3 口を「いー」にしてキープ

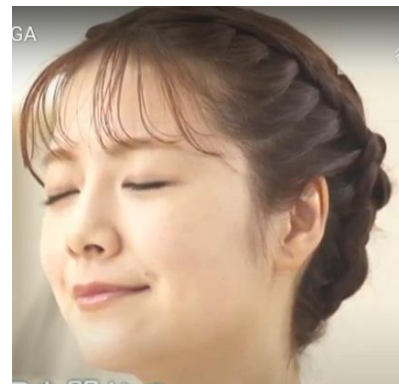


- 1 「い」と発音する口を作る
- 2 口の両端を左右に大きく広げる
- 3 呼吸をしながらキープ

顔が小さくなるかも



顔ヨガ4 緩める



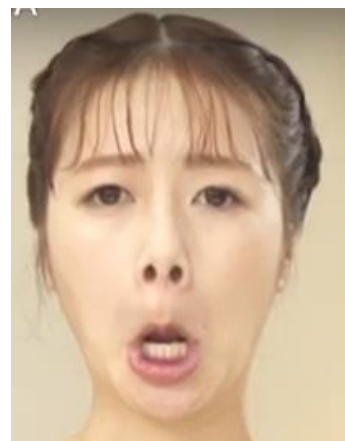
- 1 ゆっくり口を閉じる
- 2 軽く目を閉じて
- 3 顔の筋肉がポカポカしてくるのを感じる

顔ヨガ5 口を「うー」にしてキープ



- 1 「う」と発音する口を作る
- 2 唇を突き出して左に移動、キープ
- 3 唇を突き出して右に移動、キープ
- 4 ゆっくり元に戻して深呼吸

顔ヨガ6 顎が細くなりそうなヨガ



- 1 上唇を下げに下げる
- 2 鼻の下を伸ばす
- 3 余裕があれば困ったような目つきをして
- 4 20秒キープ
- 5 ゆっくり元に戻して深呼吸

