

首



目的：舌骨筋の緊張を改善する

注意点：真上を向かない

1. 指を組み鎖骨の下に当てて胸を張る
→胸郭を固定する
2. アゴを出して上を向く
→DFLを繋げてOFFを作る
3. 息を大きく吸う
→舌骨筋をONにする
4. 息を吐きながら横を向く
→肩甲舌骨筋と広頸筋のOFFを作る
5. 頭を向いた側に倒す
→肩甲舌骨筋と広頸筋のOFFを作る
6. 息を大きく吸う
→肩甲舌骨筋と広頸筋をONにする
7. 左右交互に2～3セット

目



目的：蒙古ヒダの緊張を改善する

注意点：蒙古ヒダにシワを作らない

1. 指で目を開く
→眼輪筋の OFF を作る
2. 内側のヒダ（蒙古ヒダ）を伸ばす
→蒙古ヒダを ON にする
3. 反対も同様に