## 類づえフーン (頬づえスーフウーン体操)

効能:小顔シェイプアップ効果、知的美人度・ 集中カアップ、脳疲労・眼精疲労・肩こり の解消、上丹田の強化、認知症予防





1 イスに座り、机の上で頬づえをつき、両手の手首が合わさる部分の上にあごをのせる。 頭の重さを腕にあずけて、手のひらで両頬を 包み込むように密着させ、ダラーッとする。





2 「スー」と心の中でつぶやきながら 鼻から息を吸う。次に深く深く納得する ように「フウーン」と口を閉じたままゆっ くりと鼻から声に出す。

【ポイント】「ウーン」という鼻音が自分の顔や頭や首、胸の骨格に響くのが味わえると、ますます効果が高まります。

©2025 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所 著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。