

頬づえフーン (頬づえスーフーン体操)

効能：小顔シェイプアップ効果、知的美人度・集中力アップ、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】「フーン」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。