

起床時

1
大きく深呼吸します



2
両手をラクな位置において、
つま先を左右に軽く揺らします。



3
両手を天井に向けて伸ばし、
ぶらぶらぶらっと軽く揺らします。



4
1回大きく深呼吸をして、
布団から出ましょう。



腰に手を当て、
体を左右にひねります。



姿勢良く立ち、かかとをトントんと上下させ
ながら体を覚醒させていきます。



大きく背伸びをして、
朝の活動を始めましょう。

