



教えてくれたのは  
石垣英俊先生

鍼灸師、神楽坂ホリスティック・  
クーラ代表。ヨガ、中医学など  
を融合した施術を行っている。

首・肩のコリも改善、姿勢も良くなる！

# 「背骨ほぐし」で自律神経ケア

自律神経は内臓の働きや血流を司る重要な神経です。この働きが乱れると、さまざまな不調のもとに。自律神経が通る背骨周りの緊張をほぐして、バランスを整えましょう。

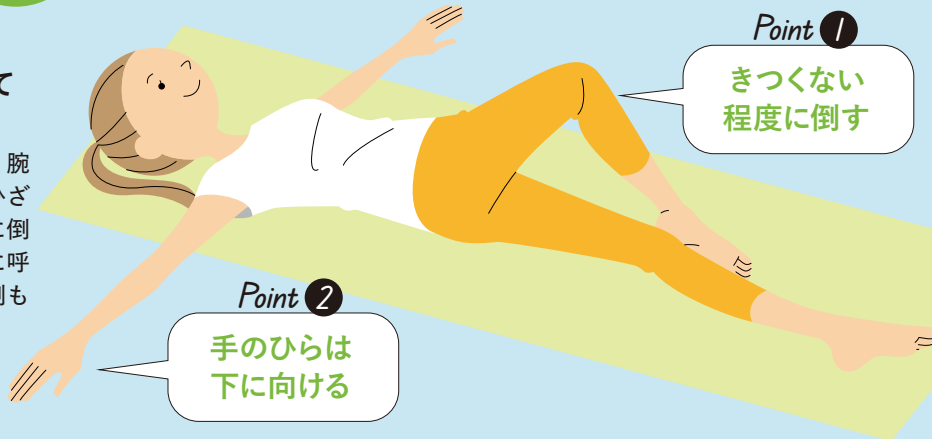
イライラ・  
モヤモヤを  
解消

## 朝のストレッチ

自律神経が集まる「<sup>きょうつい</sup>胸椎」周辺をねじって刺激を与えます。首や肩のコリ、食欲不振にも効果的。

仰向けに寝て  
腰をひねる

仰向けに寝て、腕を広げる。右ひざを立て、左側に倒して3回自然に呼吸する。反対側も同様に。



Point 1

きつくない  
程度に倒す

Point 2

手のひらは  
下に向ける

気持ちか  
前向きに

## 日中のストレッチ

肩甲骨周りの筋肉をほぐして、自律神経にアプローチ。姿勢も良くなり、呼吸や内臓も活性化します。



1  
手を組み  
胸を張る

足を肩幅に開き、手を後ろで組む。息を吸いながら上を向き、肩甲骨を内側に寄せ、息を吐きながら戻す。



2  
胸の前で  
手を組む

足は肩幅に開いたまま、ひじを曲げて両手を胸の前で軽く組む。



3  
手を前方に  
押し出す

手を前方に押し出す。ひじは軽く曲げる。背中を丸めて下を向き、5秒キープ。

### スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと  
あなたを豊かにする情報をお届けします！



ルネサンス  
マガジン  
「ルネマガ」



オンライン  
ライブストリーム  
について

オンラインライブストリームの  
情報はこちらから



ルネサンス施設