

# 良（い）き活（い）きと長息（ながいき）をすることが長生きの秘訣！

呼吸を意識することで、これほどに身体の動きが変化するんですね。

先生と一緒に声を出し、息を自然に吐き出す。

身体の節々の緊張がほぐれていくことを実感。

腕をあげてみる度に、高く上りやすくなっている。

経絡、ツボ押しにも挑戦。なにやら奇怪な形をした道具を使用。

押したり、摩ったり、叩いたり、握ったり…。

お腹が固いときには「のの字」、お腹のゆるいときには「逆のの字」。

腸は「第二の脳」と言われ、体調を整えるためには、腸ですよねえ～。

