

## 10.24 健康気功体操



左右に揺れましょう。

手をお腹の前後にあてて、  
首をゆっくりまわし、肩の  
力をストンと抜く。



手を開いて指の間をすり合わせたら、前に突き出して脇から後ろへ。  
「その腕をできるだけ上へー」



ゆっくり横から回してきて前で「グッと」