

## 11.14 健康気功体操

首の後ろを刺激しながら左右に倒していきましょう。



しっかり伸びて、体の横から下げてきます。



腎臓に手を当ててさすります。



手を前後にあてて、息をしっかり吐いていきましょう。そのあと左右に傾けます。

