

牧野先生おすすめストレッチ

- ・何となく気分が優れない
- ・イライラする
- ・気分を切り替えたい
- ・疲れが取れない
- ・ネガティブな感情を脱したい

上記のような時におすすめのストレッチと言うか対処法が運動でできます。

やり方はとても簡単。その場でジャンプを2回するだけです。スペースがあればさらに利き手側に1歩横に移動します。こちらは脳の神経接続に密に関係しています。最初に挙げたネガティブな時の脳の状態は、ネガティブな神経の接続をしている状態になっています。

そこで2回ジャンプして全身の筋肉を使うことで、ネガティブな神経接続を解除します。更に利き手側に1歩横移動すると、場所が変わることによりネガティブな状態を解除してくれます。

『ジャンプ ジャンプ 横』おすすめです(*^▽^*)

私牧野も仕事やプライベートで思うように行かないことがあったり、昨年のようにヤクルトスワローズが負けまくってイラつく時はよくジャンプジャンプ横をやっています(笑)

ぜひやってみてください(*^▽^*)



2025年2月

まきの整骨院
板橋区仲町14-6
風の子保育園となり
TEL03-3956-7223
予約優先



院長 牧野孝将
(カイロプラクター・柔道整復師)
小児の夜尿症、股関節開排制限、
ママさんの骨盤矯正など、
お気軽にご相談ください。