

あおむけの姿勢でリラックス。



座布団、お布団、バスタオル、クッションなどなどを使いましょう。

腰よりも頭の方が、高くなるとバッチリ！

腕や膝、足の下の「すきま」がなくなると、もっとバッチリ！