

舌が上顎・口蓋に届く為には

姿勢が良いこと

口周りと言が柔軟で柔らかく
良く動く事

推薦書籍

舌はがしから始める

平井メソッド 健康革命

身体のだれを解き、舌が上がれば、
生命力も、健康寿命もupする！

藤森かよこ・平井幸祐・秋保良子監修

子どもはスタイルが良くなる！



大人は全身の不調が改善！

睡眠障害 浅い呼吸 便秘 肩こり・関節痛 乱視 etc.