

OPEN

MOVE / 034

# 가슴을 여는 앉은 자세

어깨를 뒤로 가볍게.

## 01
### 자세
의자에서 등을 편하게 세워요.

## 02
### 움직임
어깨를 뒤로 낮추며 가슴을 열어요.

## 03
### 강도
통증을 참으며 버티지 않아요.