

だいせん ヨガったな体操

～上半身編～

ポイント

- ★初めは1ポーズを3呼吸。「吸って、吐いて」を3回繰り返しゆっくりと行いましょう。
- ★動きに慣れたら流りに沿い呼吸に合わせて3～5セットほど繰り返します。
- ★イラスト通りのポーズにならなくても構いません。ポーズが難しい場合は**やさしいポーズ**を行いましょう。

11 ③と同じ



マットの人→⑩から手と手の間に歩いて⑪へ。

12 ②と同じ



1 基本の姿勢

目線/前方
★力の偏りなく穏やかに一点を見つめましょう。



2 万歳のポーズ(背中)

目線/天井か斜め上方
やさしいポーズ/肘曲げる。



3 おじぎのポーズ(腰背部)

目線/足下
やさしいポーズ/膝を両手で抱える。



10 基本の姿勢

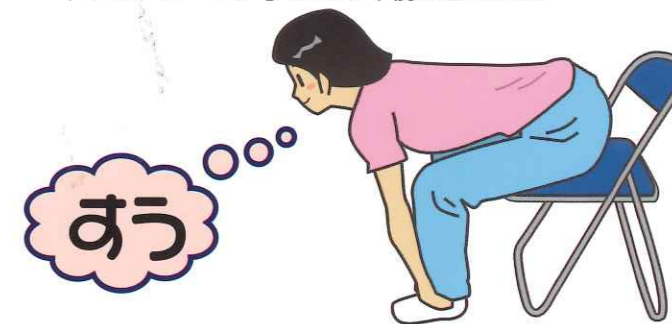


☆注意点☆

- 体調や体力に合わせ無理なく動きましょう。
- 自分の体と相談しながら行い、頑張りすぎて呼吸が止まらないよう気を付けましょう。息苦しさを感ずる時は、中断して深呼吸してみましよう。
- 基本は鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸ですが、慣れないうちは、口から吐き出しても大丈夫です。

4 椅座位半分のおじぎのポーズ(背中)

目線/やや前方
やさしいポーズ/手をスネや膝に当てる。



4 マット腕立てふせのポーズ(全身)



★★★★レベルアップ★★★★

膝を床に着かず、頭からかかとまで体を斜め一直線にする。

7 9 振返る猫のポーズ(腰)

目線/後方
やさしいポーズ/目線を後方へ向け
●反対側も行う。



6 8 基本の姿勢



5 まるまる猫のポーズ(背中)

目線/おへそ



★★★★レベルアップ★★★★

膝を床に着かず、頭からかかとまで体を斜め一直線にする。