



お家でやってみよう ～ヨガ編～



☆ヨガの呼吸法を練習してみよう☆

《風船の呼吸》



- ・ストレス症状を緩和する。
- ・リラックス反応を誘発する。

1. 仰向けに寝て、お腹にぬいぐるみをおきます。
2. 大きく息を吸って、吐いて、ぬいぐるみが動くのを感じましょう。

《ドラゴンの呼吸》



- ・過剰なエネルギーを分散させる。
- ・顎・首・胸部の緊張を緩和する。

1. 足を組んで座り、鼻から深く息を吸います。
2. 息を吹いて、口を大きく開きながら、舌を突き出します。

☆いろんなポーズを練習してみよう☆

レベル★

①～⑤までやたら、左右反対でもやってみましょう！！

①〈星〉



②〈三角形〉



③〈星〉



④〈おじぎ星〉



⑤〈ねじれ星〉



レベル★★

①～④までやたら、左右反対でもやってみましょう！！

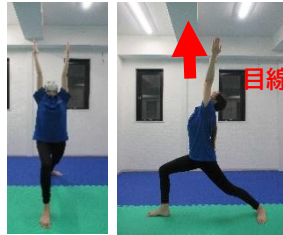
①〈山〉



②〈いす〉



③〈英雄Ⅰ〉



④〈英雄Ⅲ〉



レベル★★★

①〈コブラ〉



②〈サメ〉



③〈橋〉



④〈車輪〉



⑤〈岩〉



☆ペアワーク☆

お互いに交代してやってみましょう！！

〈ダブルボート〉



〈シーソー〉



〈ツイスト〉



〈トカゲ〉



**ヨガを行う時は呼吸を止めず、いつもよりゆっくりと呼吸しながら
(鼻から吸って、鼻から吐く)行ってくださいね★**

ヨガとは、ゆっくりとした呼吸の中でポーズをとる事によりセロトニン(幸せホルモン)が分泌されリラックス、ストレス発散の効果があります。また、しっかりと行う事で体幹が鍛えられ、免疫がアップします。
無理せず楽しみながらヨガしてみてくださいね。

