

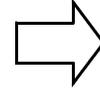
ヨガで心と身体の調子を整えよう

1、机のポーズ



- ① 体育座りをします。
 - ② 指が自分のおしりの方をむくようにつきます。
 - ③ 手と足を押し、骨ばんを持ち上げます。
- * 腰をそらせたり、猫背になったりしにようにしよう。
腰痛や肩痛の原因になります。

2、三角のポーズ



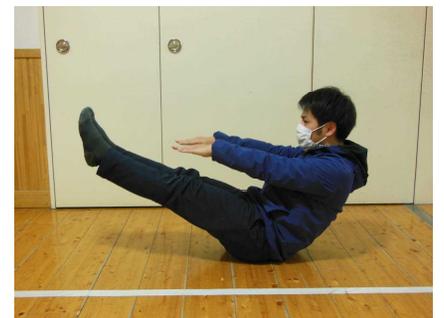
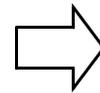
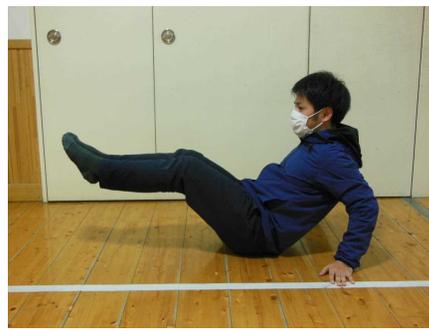
- ① うでと足を開いて、「大」の字になります。
 - ② 両足でしっかり地面をふみしめ、背骨をのばします。
 - ③ 息をゆっくりはきながら、体が地面と平行になるように意識して横にたおします。
 - ④ 息をすって、天井に左手をのばします。安定したら手の先を見ましょう。
- * ひざがのびすぎないように注意しましょう。

3、魚のポーズ



- ① あおむけになります。
 - ② ひじをついて、息をすいながら、頭とむねを持ち上げます。
 - ③ 息をはきながら、ひじで地面をおします。
 - ④ 息をすいながら、むねを開いてから頭のとっぺんを地面におろします。
- * 首を痛めている場合は、このポーズはやめましょう。

4、船のポーズ



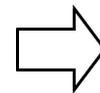
- ① 長座で座ります。
 - ② ひざを曲げて足をそろえた状態で、ひざと足首の高さが同じくらいになるように足を上げます。むねが落ちないように、なるべくひじが曲がらないようにしよう。
 - ③ ②が安定したら、息をすいながら、両手を伸ばしてつま先を見ましょう。
- * 背中が丸くならないように、むねと背骨をのばしましょう。

5、木のポーズ



- ① どっしり立ち、気をつけの姿勢になります。
 - ② 軸足を安定させたら、反対の足首をもち、内もみに運びます。
 - ③ 両手を腰に置き、腰骨と地面が平行になることを意識します。
 - ④ 安定したら、両手を頭の上で合掌、遠くを見てゆっくり呼吸をしよう。
- * 安定しない場合は、かべに背中をつけてもよいです。
おしりはつきださないようにしましょう。

6、猫と牛のポーズ



- ① 四つん這いの姿勢になります。手と足の甲で地面を押し、背骨をのばします。
 - ② おしりにしっぽがあるイメージで、息をすいながらしっぽを引き上げ、おへそを地面のほうへ下げます。顔は持ち上げましょう。
 - ③ 息をはきながら、しっぽをお腹のほうへに巻くようにして、背中を丸くして、背中全体が広がるようにします。顔は、おへそをのぞき込むようにしましょう。
 - ④ ②と③を5回くらいゆっくり繰り返しましょう。
- * 腰痛や、手首、ひざ、足首に痛みのある人はやめましょう。

モデル：
加藤高敏さん

* ゆっくり呼吸をしながらやろう。急に、または無理にやりすぎないようにしよう。
* 地面にはマット（使い古しのバスタオルでも可）などを敷こう。すべらないように注意！！