

体の声を聞く（チャクラを意識して動く）

準備運動

長座

- 1.足の指を第一指から第5指まで1本ずつ回す。
- 2.足の甲側を第2関節が出るようマッサージ。
- 3.足首回し
- 4.かかと突き出しで足指広げる。甲側伸ばして指先グーに。交互に10回。
- 5.両手ヒザ立てて右のふくらはぎを左のヒザでほぐす
- 6.膝裏伸ばし ゆっくり5回。
- 7.右肘を右ヒザにタッチ。左肘を左膝にタッチ。交互に10回。
- 8.上半身ねじり

横座り

- 9.右足横に流し、ヒザの位置は横に並べる。両手頭の上で右にたおす。
- 10.右の足先を持ってお尻につける。10回。
- 11.右足先を右肘にかけ両手を前で組み、軽く上を向く。

安定座

- 12.両手前につく。右手甲側を床に。左手も。両手手先内側。
- 13.手を組んで、返して肘をつけ指を伸ばす。
14. " 上へ伸ばす。バウンド10回。
- 15.首回し。

正座

- 16.足先を立ててお尻をのせ左右に動かし足先強化。
- 17.両手前につきお尻倒し。

立膝

- 18.両手横にし、後ろにねじる。
- 19.両手前にし、右手で右のかかとタッチ。戻して左手で左のかかとタッチ。
- 20.両手横にし、腰だけ右へ、左へ。前へ。後ろへ。

立つ

- 21.しゃがむ。手を返してバウンド10回。
- 22.右足横へ。バウンド10回。
- 23.屈伸

ペアワーク

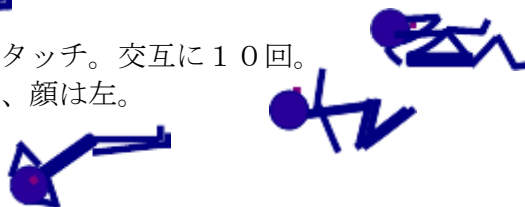
- 24.向かい合わせで立って両手つなぐ。
二人共一步外、足をそろえてしゃがむ。立って
反対に一歩行きしゃがむ。交互に10回。

くつろぎ



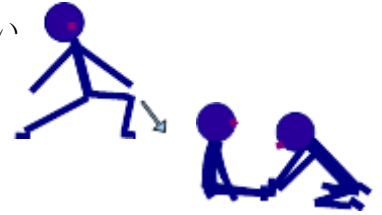
柔軟運動

- ・裏筋肉伸ばし。
- ・両膝立てて右肘と右ヒザタッチ。左肘と左ヒザタッチ。交互に10回。
- ・両手横、両膝立てて足をそろえる。右に倒して、顔は左。
- ・両手頭の後ろ。上半身を左にたおす。
反対も行う。



ペアワーク

- ・Aさん目をつぶって大きく右足斜め前に出す。反対もしてやりにくい方を見つける。
- ・やりにくい方の反対（軸足）の親指を付け根からほぐす。ねじる。
- ・確認



体の声を聞く（内観）チャクラを意識して動く

顎を出す	疲労
肩の荷が重い	責任
眉間にシワを寄せる	怒り
腹を立てる	怒り
断腸の重い	悲しみ
足が重い	気が進まない
足が地に着く	安定感
胸がふくらむ	希望



チャクラとは
サンスクリットで円、円盤、車輪
の意味。
人間の体にある「気＝エネルギー」
の出入口。

- ① ムラダーラチャクラ
- ② スヴァディシュターナチャクラ
- ③ マニプーラチャクラ
- ④ アナーハタチャクラ
- ⑤ ヴィシュダチャクラ
- ⑥ アージュナーチャクラ
- ⑦ サハスラーラチャクラ

- ・三角のポーズのバリエーション



- ・ペアで半月のポーズ

下半身強化、集中力向上するポーズです

- ・Aさん体を小さくして支えになる。Bさん足先をAさんに向け、ヒザを曲げながら背中に手をおく。反対の足を床と平行にあげ手を真上に。視線は上の手。胸を開き、背骨をまっすぐに。

だるさや疲れを改善でき筋肉バランスを整えることができました



くつろぎ



ほぐし

- ①Aさん仰向けで右足上で足を組む。Bさん下のヒザを持ってグッと胸の方へ押す。反対も行う。
- ②足裏を手でほぐす。
- ③Aさん体起こして肩をほぐす。

