

夏至 1年で昼間が一番長い日(国際ヨガデイ 21日)

この時期は骨盤が最も緩むので眠い

骨盤の緩みは頭蓋骨の緩みにつながり視力もおちていく

閉める動き(前後開脚、足を使った腹筋運動、足を組むねじりのポーズ)

ねじりのポーズ

準備運動

長座

1. 足裏たたき30回。
2. ふくらはぎ、太ももの内側を両手で押す
3. 足首回し
4. 膝を上下に動かす
5. 膝裏伸ばし ゆっくり5回
6. 両手うしろにつき胸を前に出し軽く反る
7. 膝倒し
8. 下半身ねじり

合蹠

10. 両手で足先持って、上下に動かす。
11. 内もも伸ばし。反対の手を床につきお尻を持ち上げ、足を後ろにバウンド10回。

安定座

12. 右手前に伸ばし手のひら上。下から親指を手前に引っ張る。小指まで。
13. 両手前。右手の甲側つける。左手も。手先内側で手のひらつける。
14. 両手組んで上へ。バウンド10回。
15. 右手横。左手で右の側頭部を抑えて首を左にたおす。
16. 首回し。
17. 肩回し

よつんばい

18. ねこのポーズ。
19. 腕立て伏せ。
20. よつんばいから顔を右へ。左へ。
21. よつんばいから右手左の方の下へ入れて  
左手は右へ開く。左足は右手の方へ。
22. かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
23. ダウンドック

立つ

23. 屈伸
- 24.
25. 両足大きく開き足先も外へ。腰を落としてヒザ90度まで曲げる。  
肩入れ10回。 床に片手ずつ手をつく 交互10回。

くつろぎ(ポカン口、下を上顎・歯の裏にくっつけると  
雑念が湧いてこなくて深くくつろげる)

柔軟運動

- ・ 右足上で足組んで引き寄せ。反対も。やりにくい方を見つける。
- ・ やりにくい方の足を伸ばして両手で引き寄せ。確認。

- ・割り座。
- ・両膝引き寄せて、頭持ち上げ10回。
- ・両手お尻の下。両足90度に上げて、クロスしながら10カウントで床まで。



くつろぎ



ペアワーク

- ・お互いの肩を持ち、外側のヒザを持ち外へ開く。開閉10回。
- ・Aさんソンキョでヒザを曲げながらお尻を下げる。上がって来る時Bさん手を添える。上下10回。



ペアワーク

- ・Aさん足腰幅で両手頭のうしろ。左右に振り返りやりにくい方を見つける。
- ・Bさんおへそと背中側に指をおき（腰椎3番）、やりにくい方に一緒にねじる。
- ・確認



くつろぎ



## ねじりのポーズ（骨盤を閉める）

体の歪みを整え、運動不足を解消します。

- ・右膝立てて、左足をまたぐ。左手を上へ上げ肘を右ヒザにかける。合掌。肘開く。背筋伸ばして背骨を下から右にねじる。顔も右から後ろへ。丹田を意識しねじっていく。ストンと脱力。
- ・右膝立てて、右手を上へ上げてから右ヒザの下から肘を入れ、左手とつなぐ。背筋伸ばして背骨を下から左にねじる。顔も左から後ろへ。ストンと脱力。
- ・右ヒザ立てて、左手を上へ上げ右ヒザの下から肘を入れ右手とつなぐ。体を右にねじる。ストンと脱力。



ウエストや背中が引き締まりました。

- ・足腰幅にして、両手腰に当て、ぐるぐる回す。



くつろぎ

ほぐし

- ①Aさん右ヒザ立てて左の膝へ。そのヒザを左に倒し顔は右へ。  
Bさん片手を脇に添え、右ヒザをグッと床へ倒し、右の体側を伸ばす。
- ②Aさん右下にして前の足を膝曲げて床へ。Bさん臀部を肘で膝方向へグッと押す。
- ③背中全体をマッサージ

