

1、ゆれる吉祥のポーズ

自律神経失調症、不眠症、便秘、痔疾、膀胱炎などの症状におすすめ！

- ①両足の裏を合わせて座り、かかとを体に寄せ、足の親指を持ちます
※足の裏を合わせる事が辛いときは、足を腰幅くらいに開き、手の平をももの上か膝の上におきます
- ②ゆっくりとリズムをつけて、体と頭を左右に揺すります 右へ～左へ～

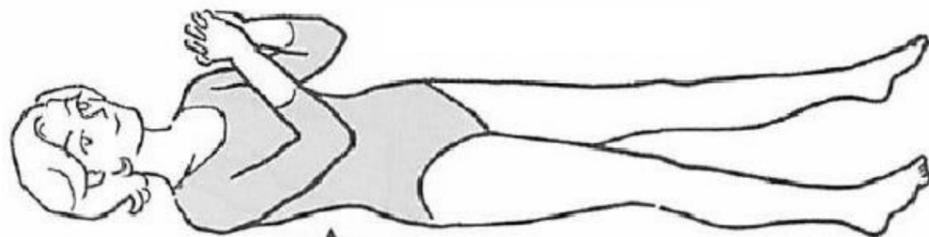


背骨を揺すり副交感神経の働きを高めてリラックス！
お尻から肛門周辺を刺激して、便秘・痔疾・膀胱炎などの解消
首から頭部の緊張をとり血液を下げるので眠気が出てきます

3、金魚のポーズ

自律神経失調症、不眠症、肩こり、腰痛、疲労、肋間神経痛などの症状におすすめ！

- ①両手を軽く胸の上で組み、胸からお腹にかけて、左右に揺すります



背骨を床にこすりつけます

全身から力を抜いて、背骨がフナニャフニャになるように背を左右にしなやかに動かして泳ぐ金魚のように背骨を揺すります

2、リラックスゴリラのポーズ

自律神経失調症、冷え性、貧血などの症状気持ちが沈んだときにおすすめ！

- ①足を肩幅に広げます
- ②膝 腰 肩 腕をゆすり、緊張をとってリラックスします



全身を揺ると血液循環や、新陳代謝が良くなります

膝を軽く曲げたり伸ばしたりしてみてください！
リズムが取れます！

自宅でできる通いの場

NO.2 ヨーガでリラックス

ヨガをおこなうときのお願い4つ

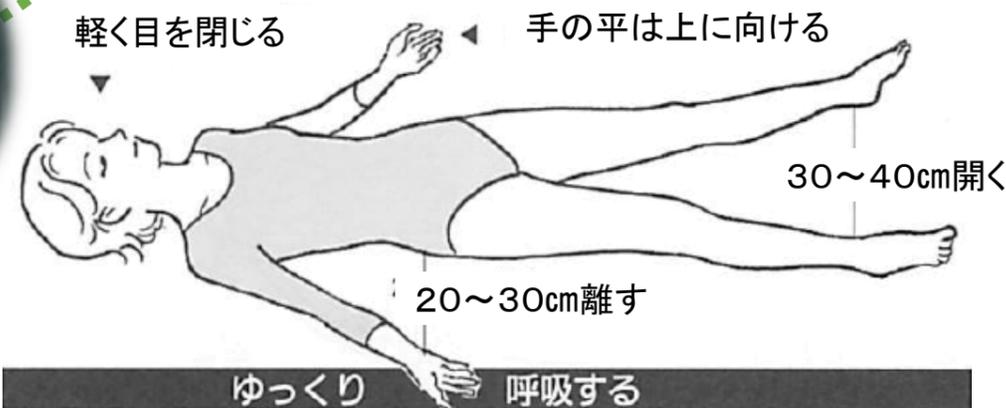
- ①無理をしない ②痛いことはしない
 - ③頑張り過ぎない ④呼吸は止めずにマイペース
- 気持ち良くヨガで体をほぐしましょう！

なかがわ健康ヨガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



4、安らぎのポーズ

自律神経失調症、ストレス、高血圧症、不眠症などの症状におすすめ！



- ①あお向けに寝て全身の力を抜きます
頭はコロコロと左右に揺すり 手首はブラブラと振り、腰はもじもじと左右に揺すり、足先はブラブラと左右に振り リラックス！
- ②軽く目を閉じて、口は閉じ奥歯をゆるめ、舌は上あごのつけ根に軽く当てます
頬には微笑みが浮かんできます
- ③吐く息長い腹式呼吸
吐くときに背骨、腰の力が抜けてフワーツと沈みこむようなイメージで！

ゆっくり吐く息が副交感神経の働きを高め、緊張・興奮・イライラを和らげます