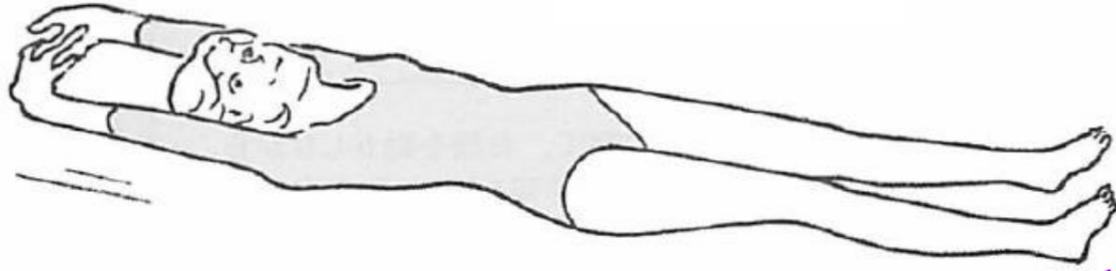


1、背骨伸ばしのポーズ



- ①あお向けに寝て、両手を頭の上に伸ばします
- ②手の指を組み合わせ、手の平を外側に向けるように返します
- ③息を吐きながら背中と腰を十分に伸ばします
- ④組んだ手の指をほどき、左右交互に伸ばします
「ひと〜つ」「ふた〜つ」と数をかぞえながら！

声をだすことも健康法の1つです

全身を伸ばすことで、体中の血行をうながし、すっきり目覚めましょう

3、膝を左右にゆする腰ほぐし

- ①あお向けに寝て、両膝を立て、左右にゆすります



大きくゆすってみたり
小さくゆすってみたり、
気持ち良さを
探ってください！

腰と股関節をほぐしておく、起き上がったときに身体が動かしやすくなります

2、ライオンのポーズ

はあ〜



自宅でできる 通いの場

NO.7 お目覚めヨーガ

朝おふとんの中で簡単にできる4つのポーズです。
少しずつ身体を動かし、気持ち良く目覚めましょう！
1〜4のポーズを順番に試してみてください。

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



- ①目をランランと大きく開いて、舌を太く長く出し「はあ〜」と声をだします

目を見開いて、眼筋を動かすことで、目がスッキリします

大きく口を開けて舌を出し、唾液腺ホルモンの分泌を良くします

4、駄々っ子のポーズ

- ①あお向けに寝て手は体の脇に置きます
- ②かかとでお尻のあたりを、トントンと気持ち良いだけたたきます

お尻だけでなく、顔から全身の筋肉を刺激できます

