

1、揺れる吉祥のポーズ

- 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
※足の裏を合わせることが辛いときは、足を腰幅くらいに開き、手の平をももの上か膝の上におさま

- 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～

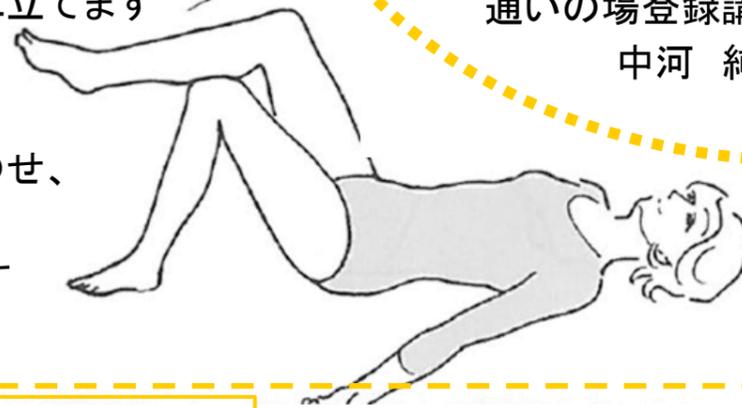
首の力を抜いてリラックス



3、足のらくらくマッサージ

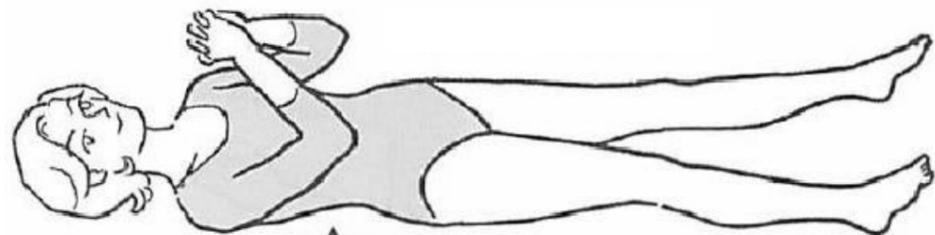
- ①仰向けに寝て、膝を90度くらいに立てます

- ②右足の膝の上に左ふくらはぎをのせ、膝の後ろから、ふくらはぎまで、十分にもみつけ押しつけほぐします



4、金魚のポーズ

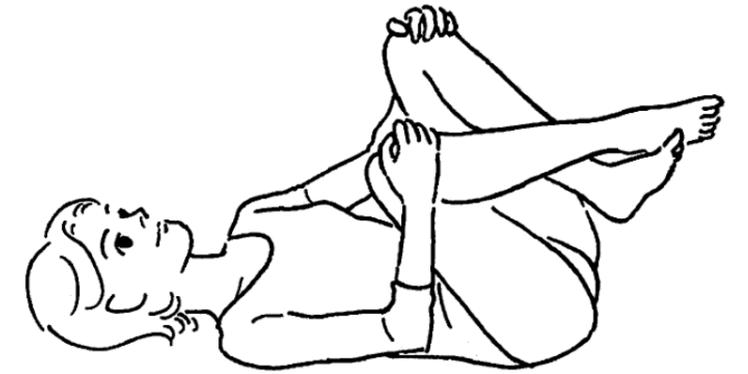
- ①両手を軽く胸の上で組み、胸からお腹にかけて、左右に揺すります



背骨を床にこすりつけます

2、やさしい赤ちゃんのポーズ

- ①あお向けに寝て全身の力を抜きます
- ②両膝を曲げ、足首を交差させます
- ③手を膝に当て、縦に10回位、横に10回位ゆすります



自宅でできる 通いの場

NO.8 おやすみヨーガ

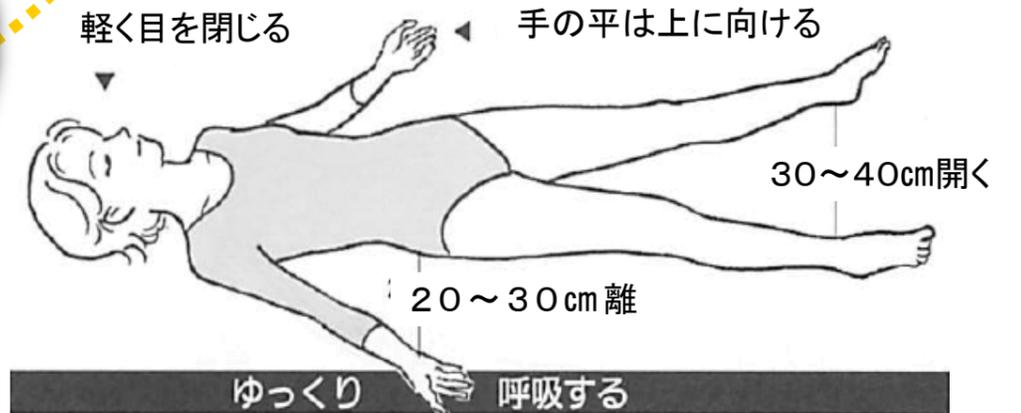
寝る前におふとんの中でできるポーズです。
全身の血行を良くし、自律神経の副交感神経の働きを高め、
気持ち良く眠りにつきましょう。

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



5、安らぎのポーズ

軽く目を閉じる ◀ 手の平は上に向ける



- 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いきます

- ③吐く息長い腹式呼吸

自然と眠くなります！