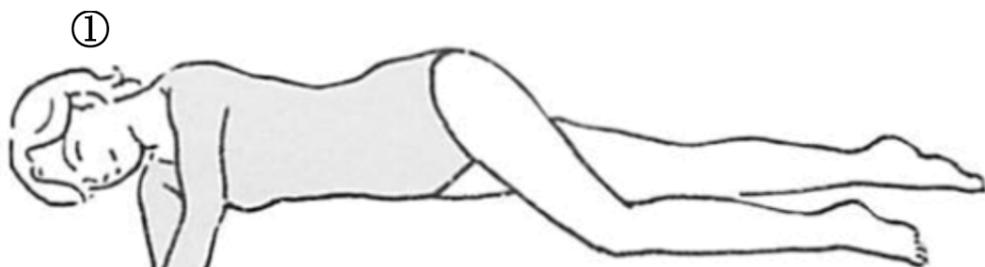
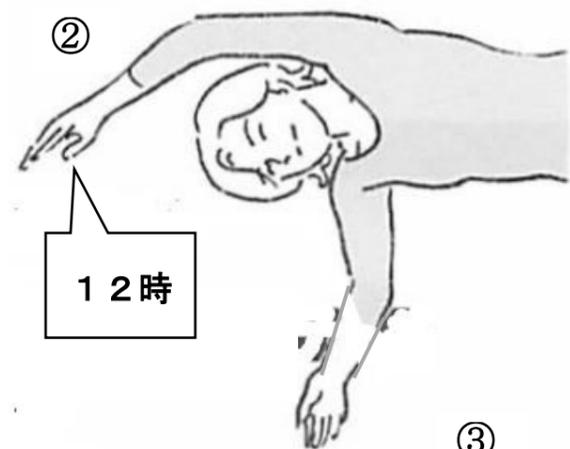


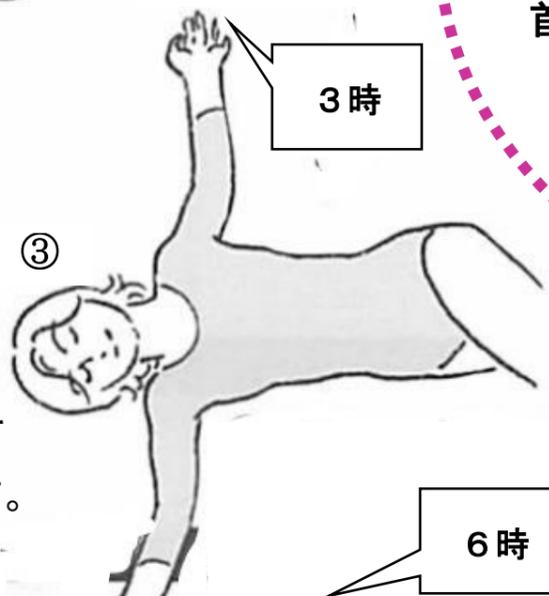
1、時計の針のポーズ



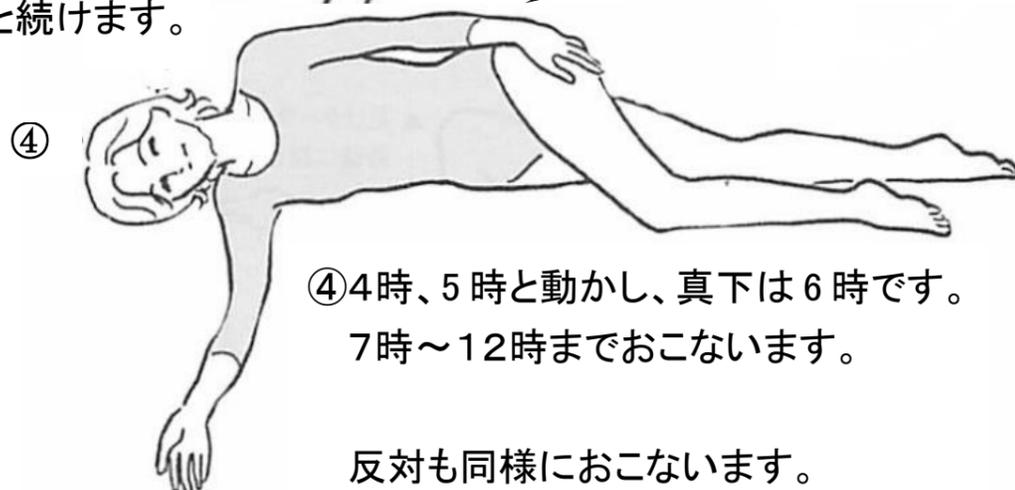
①右を下にして横向きで寝、
両手は肩の高さで伸ばして重ね、
上の左足は膝を軽く曲げておきます。



②腕を時計の針に見立て
12時、1時と動かします。



③2時 3時と続けます。



④4時、5時と動かし、真下は6時です。
7時～12時までおこないます。

反対も同様におこないます。

2、手を組むポーズ

①両手の指を組んで手の平を返して
前方に伸ばし息を吐きます。



②組んだ手を頭の上に上げ、
後ろへ引っ張ります。
数回揺さぶります。



③左手の甲を頭の上へのせ、
右手で引っ張ります。
反対も同様におこないます



④両手を後ろで組み、
肩甲骨を寄せ、
揺さぶります。



⑤組んだ手を腰につけ
首を右に曲げ左首筋を
伸ばします

自宅でできる 通いの場

NO.10 肩こり解消ヨーガ

肩こりの原因は、悪い姿勢、冷え、運動不足、ストレスなどです。
適度に体を動かして、
首の後ろから肩、背中中の筋肉をほぐしてみてください！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子

