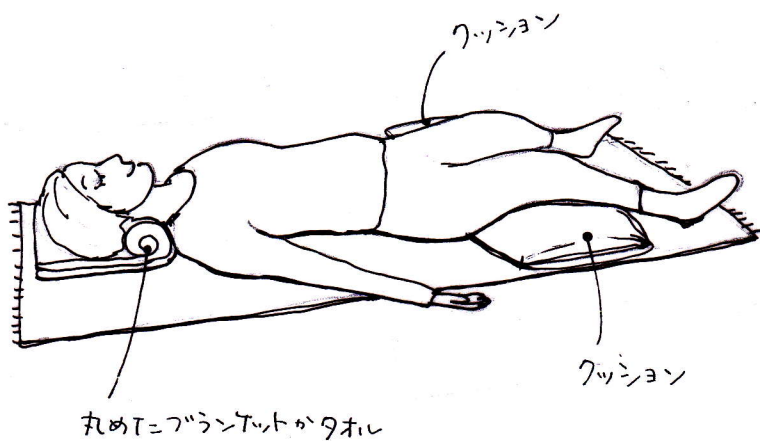


かんたんおうちヨガ (リラックス用)

1. 基本のリラクゼーションポーズ

① 10分くらい



丸めたブランケットがタオル

準備するもの

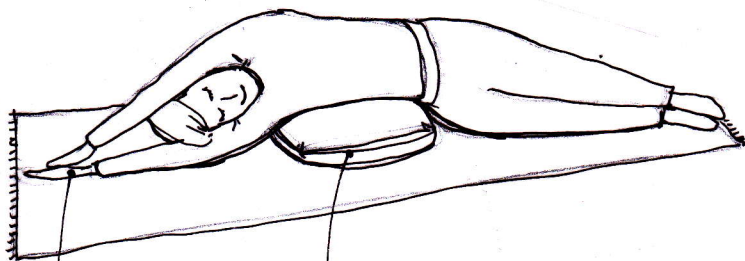
- □ クッション 2コ
左右ひざの下に
- 🌀 ブランケット 1枚
or タオル
丸めて首の下へ
(首に圧迫感のない程度の
大きさに丸める)

準備ができたら

軽く目を閉じて、仰向けで
リラックス —♪
吸う息、吐く息に意識を
向け、少しずつ全身の力を
抜いていきましょう
手も足も楽になげましょう

2. 片側りストレッチ

② 片側りずつ各 1~5分くらい



手足はそろえて
伸ばすとストレッチ感⊕
辛い場合は脚を曲げましょう

クッション1コか2コ
(楽な方にします)

準備するもの

- □ クッション 1 or 2コ
胴体中央部の下に

注) クッションの巻数が
多い方が片側りの伸びを
感じますが、気持ちよく
リラックスする程度に

準備ができたら

体を横向きにしてクッションに
はたはたかけるようにリラックス♪
肋骨の重みに意識を向け
ゆったりと呼吸しましょう
片側りが終わった後反対側も