

サンケイリビング梅田
サンケイリビング西宮
ペコミュージック

三角のポーズ (パールシュヴァ・コーナ・アーサナ) 立位

準備運動

長座

1. 足裏たたき 30回。
2. ふくらはぎ、太ももの内側を両手で押す
3. 足首回し
4. 膝を上下に動かす
5. 膝裏伸ばし ゆっくり 5回
6. ヒザを立て、足裏を手でもち右足のぼす。左足も交互に 10回。
7. V字バランス
8. 上半身ねじり
9. 胸を反らす

合蹠

10. 両手で足先持って、上下に動かす。
11. 胸つけ

安定座

12. 両手を前につく。右手の甲をつける。左手もつける。手先内側。
13. 手首まわし
14. 手を組んで、返して肘をつけ指を伸ばす。
15. // 上へ伸ばす。バウンド 10回。
16. // 頭の後ろ、肘閉めて前に倒す。起こして肘開いて視線天井。
17. 側筋伸ばし。
18. 両手後ろに組んで手のひらつける。上にバウンド 10回。

よつんばい

18. ねこのポーズ
19. 腕立て伏せ
20. かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
21. ドッグポーズ

立つ

22. 屈伸
23. 右膝上げて両手でかかえてキープ。その足を降ろさず後ろにあげ 両手で足先持ってあげキープ。交互に 3回。反対も行う。
24. スクワット

くつろぎ

柔軟運動

- ・毛管運動。手のひら合わせて足先も伸ばしてブルブルと手と足を振る。1分+2分
- ・両足を合蹠にし、両膝をもって胸の方へ引き寄せ。
- ・結跏趺坐を組む床へゆっくりと下ろす。引き寄せる。交互に。
- ・両膝立てて、右膝を床へ倒す。吐きながらお尻腰を上げる。

ペアワーク

- ・Aさん割り座。Bさんに手を持ってもらい、10カウントでおこしてもらい、10カウントで床へ。合蹠でも行う。

