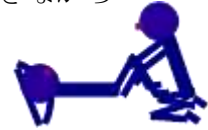


ペアワーク（抵抗法）

- ・ A さん仰向けで両手頭の後ろ。両膝立てて吐きながらヒザを開こうとする。
B さんヒザを抑えながら少し抵抗し、ヒザが床に近づいたらポンとゆるめる。
- ・ 2 回目は A さんヒザを開いた状態で B さん手をクロス。A さん吐きながら閉じようとし B さん少し抵抗しポンとゆるめる。



くつろぎ（シャバアーサナ）

- ・ 長座から開脚し自分の内転筋をほぐす

ペアワーク

- ・ A さん開脚。B さん足首のくぼみを抑えながら持ち上げて少し外へ置く。反対も行う。
（さらに開脚ができるようになる。）



- ・ 二人とも立って、内側の足をそろえる。内側の手を下でつなぎ、外側の手は上でつなぎ引っ張り合いっこ。外側のヒザを曲げさらに上の手の脇をのぼす。



- ・ 英雄のポーズ

くつろぎ（シャバアーサナ）



三角のポーズ（パールシュヴァ・コーナ・アーサナ）

立位 脇ストレッチ

- ・ 腿の筋肉を鍛える ・ 内転筋をのぼす
- ・ ヒザの正常位置を見つける ヒザ＝腎臓
- ・ 脇の下、肋骨、腹部を広げる 注意：骨盤は沈めない

- ・ 両足大きく開き右足を外へ、左足は内側 4 5 度。両手は真横へ。
- ・ 右膝を曲げかかとの真上にヒザがくるよう腰を下へ。
- ・ 上体を右にかたむけ右手を足のうしろにつく。（手がつかない人はひざの上へ。左腕は耳の横へのぼす） 10 秒キープ



体側を伸ばし、内臓のうっ血をとり、やる気がでてきました。

くつろぎ（シャバアーサナ）

ほぐし

- ・ 足裏ふみ
- ・ 腰をゆらす
- ・ 背中全体をたたく

（指導感想）

* 梅田教室では先週めまいがひどくお休みしていた方が少しやつれて参加してくれました。まだ本調子ではないようで、シャバアサナで横になった後に起きるとクラクラしておられましたので、ほぐしは寝るかたちではなく、座って合谷や曲池を押し合った後、肩をほぐしました。

* 西宮教室は、新しい方がお二人いらっしゃるので説明をきっちりしながら進めていきました。

* ペコ教室は、5 月入会時は準備運動の時からハーハー言ってもらって終わるとクタクタで「次の日は筋肉痛！」と体力のなさを嘆いておられたのですが、今では見違えるほど体全体がしなやかになり体力も気力も十分になっておられます。

月 2 回のレッスンなのにこんなに変わるなんてすごい！と思っていたのですが、ご本人も実感されたようで喜びの声がきけ私も嬉しかったです！