

ペアワーク

- ・Aさん手をもってもらい足を開き、右膝曲げる。左膝も曲げてみてやりにくい方を見つける。
- ・やりにくい足をカエル足にしようつ伏せ。Bさん臀部のトップを真下に押す。
- ・確認。



ペアワーク

- ・Aさん足を開き両手頭の後ろで組んでヒザを曲げていく。
- ・Bさん上がる時に両手を上に持ち上げてお手伝い。10回。



くつろぎ

- レベル①・よつんばいから右足後ろ。上にバウンド10回。
- レベル②・よつんばいから右足後ろから少し右へ（45度）。上にバウンド10回。
- レベル③・よつんばいから右足後ろから真横へ。上にバウンド10回
- ・ヒザ立てて右足真横にひらく。右肘ついて左手耳の横上をみる。



今週のアーサナ

テーマ

門のポーズ

脇腹と太ももを引き締めるのに効果的なポーズです。

ヒザ立てて右足横に伸ばし、右掌うえにして足にそわす。

左手耳の横にし、上半身を右に倒していく。両手の手のひらが合うように。上を見る。

わき腹を伸ばすことで内蔵を刺激し内側から元気になりました。



直角のポーズ

全身に気力がみなぎり、生命力が湧いてきます。

よつんばいから右足両手の中へ。左膝のばして右膝直角。右手先を床につけ左手は耳の横。ななめ下を見て、左膝をグッと伸ばす。

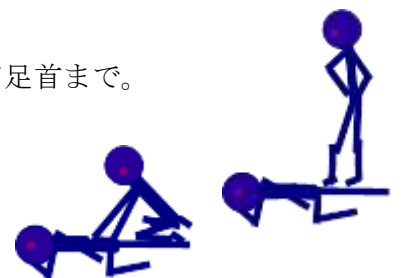
腰痛、冷え性、鬱病、ノイローゼ、神経症、心身症などに効果。脚線美をつくりました。



くつろぎ

ほぐし

- ①Aさん横向き。太ももから足裏で踏んでいく。ヒザをとばして足首まで。足裏もふむ。3回。
- ②臀部をヒザ方向に手根部で押す。
- ③腕を持って。肩から肘をとばして手首までつかんでいく。



感想

今週は股関節をよく動かしました。よつんばいから足を上げていくのは「真後ろをレベル1、これは大丈夫ですね！次レベル2行きましょう！」と外側45度で足上げを行うと「きつい！」と反応が、「レベル3にも挑戦！」と真横から足を上げました。「レベルが上がってきてる！」とにぎやかに笑いながら動いていきました。後でお尻をたたきほぐしました。

最後は門のポーズと直角のポーズ。どちらもじわっと汗が出る股関節にも全身にもきくポーズでその後のくつろぎでリラックスが深まりました。

ありがとうございました。