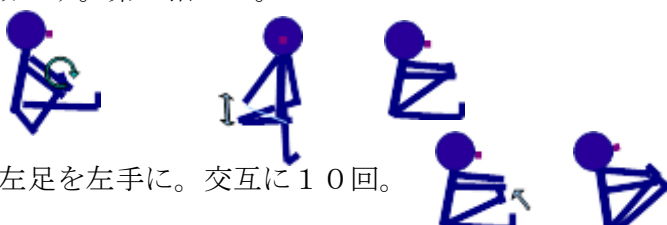


「カルマヨガ」としての5つのアサナ
行動を通して「最善」へ向かうヨガ

準備運動

長座

1. 足の第一指と第二指を持って前後に動かす。第五指まで。
2. 足裏マッサージ。
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. 両手前へ。右足を右手に近づける。左足を左手に。交互に10回。
7. V字バランス。



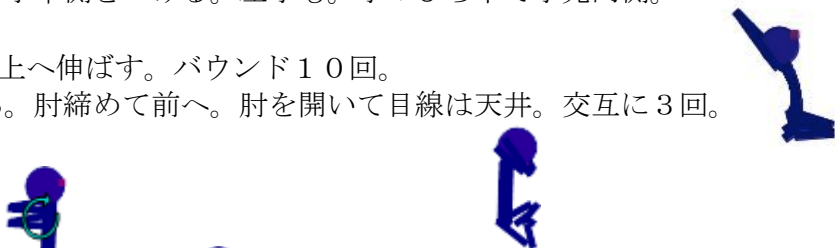
合蹠

8. ヒザを上下に動かす。
9. 両手前で前屈。



安定座

10. 両手前につき右手甲側をつける。左手も。手のひら下で手先内側。
11. 手首まわし
12. 手のひら返して上へ伸ばす。バウンド10回。
13. 両手頭のうしろ。肘締めて前へ。肘を開いて目線は天井。交互に3回。
14. 首回し
15. 側筋のばし
16. 肩回し。



よつんばい

17. お尻倒し
18. 腕立て伏せ。
19. かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
20. 体で円をえがく。
21. ドッグポーズ



立つ

22. ヒザ回し
23. かかと上げ。
24. スクワット。

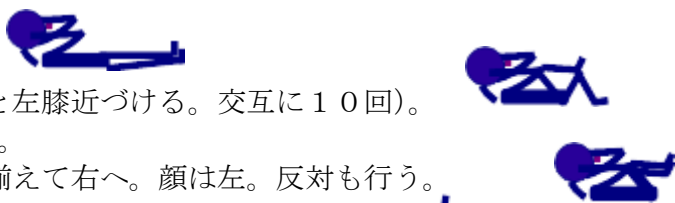


くつろぎ



柔軟運動

- ・ 裏筋肉伸ばし。
- ・ 腹筋 (両膝立てて右肘と右膝、左肘と左膝近づける。交互に10回)。
- ・ 腹筋 (両肘と両膝近づける。10回)。
- ・ 両手開いて手のひら下。両膝立てて揃えて右へ。顔は左。反対も行う。



ペアワーク

- ・ 首を回す。まわり具合を覚えておく。
- ・ Aさん仰向けで手は体側でダラーンと降ろす。両足裏をBさんのお腹にのせヒザを開く。Bさん頭を持ち引き寄せて首の後ろを伸ばす。2回。
- ・ 確認



うつ伏せ

- ・両手顎の下。かかとをくっつける。
- ・肘をたてて、かかとをくっつける。
- ・ 〃 左のかかとを右の第一指と第二指ではさみ両膝伸ばす。反対も。



ペアワーク

- ・Aさんうつ伏せ。足腰幅で足先立てる。右足上に上げる。左足も。低い足を見つける。
- ・Bさん低い方の足側に座り反対の肩甲骨を押し上げる。
- ・確認。



くつろぎ



「カルマヨガ」としての5つのアサナ 行動を通して「最善」へ向かうヨガ

カルマヨガのカルマには、行為や仕事、そして働きと言う意味。
カルマヨガとは奉仕、献身のヨガ。



①前屈



②側筋



③捻り



④後屈



⑤バランス

くつろぎ



- ・足裏ふみ。
- ・腰を左右どちらからも揺する
- ・背中全体をポンポンとたたく。

感想

今週も腹筋を頑張りました。家ではなかなか出来ないけどここでみんなと一緒に頑張れる！と取り組んでもらっています。首の後ろを伸ばすペアワークはとても効果があり首肩がスッキリした。首を持ち上げてもらっただけでこんなに変わるなんて！と修正法のすごさを今週も実感してもらえました。最後は5つのアサナで、全身をすっきりさせることができましたので、今日は特にご家族の方や周りの方に奉仕の精神、愛情を持って接してくださいね。とお願いしました。

ありがとうございました。