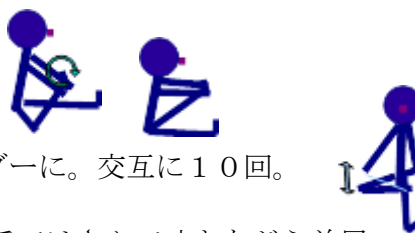


## プラナのめぐりをヨガポーズで(ターダアーサナ)

### 準備運動

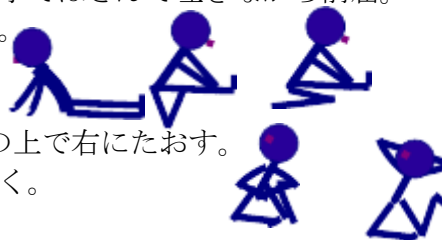
#### 長座

- 1.足の指を第一指から第5指まで1本ずつ回す。
- 2.足の甲側を第2関節が出るようマッサージ。
- 3.足首回し
- 4.かかと突き出しで足指広げる。甲側伸ばして指先グーに。交互に10回。
- 5.膝裏伸ばし ゆっくり5回
- 6.右膝立てて横に開く足裏を左の太腿に。左足を両手ではさんで吐きながら前屈。
- 7.右足割座。左足を両手ではさんで吐きながら前屈。
- 8.上半身ねじり



#### 横座り

- 9.右足横に流し、ヒザの位置は横に並べる。両手頭の上で右にたおす。
- 10.右足先を右肘にかけ両手を前で組み、軽く上を向く。



#### 安定座

- 11.両手前につく。右手甲側を床に。左手も。両手手先内側。
- 12.手を組んで、返して肘をつけ指を伸ばす。
13. " 上へ伸ばす。バウンド10回。
- 14.右手横、左手右の側頭部におき左に倒す。右の首伸ばす。
- 15.首回し
- 16.両手後ろに組んで手のひらつける。右にねじる。左にねじる。



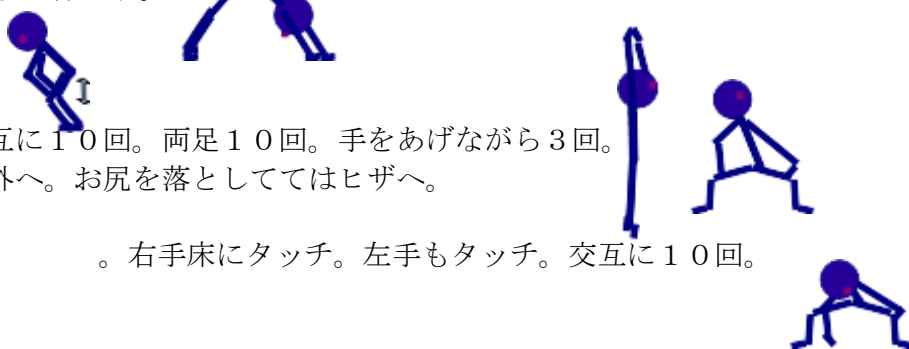
#### よつんばい

- 17.お尻倒し
- 18.よつんばいから右足後ろ。上へバウンド10回
19. " 膝曲げながら上へバウンド10回。
- 20.かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
- 21.ダウンドッグ。



#### 立つ

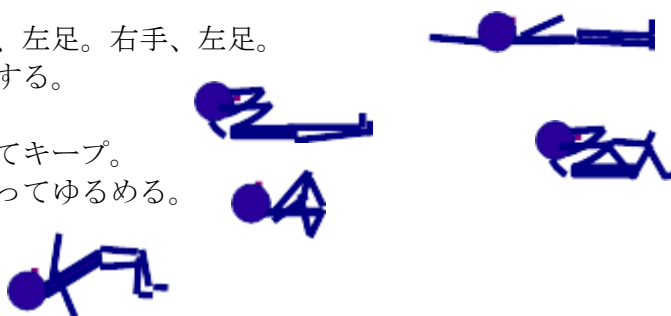
- 22.屈伸
- 23.片足ずつかかとあげ。交互に10回。両足10回。手をあげながら3回。
- 24.両足大きくひらき足先も外へ。お尻を落としててはヒザへ。肩入れ交互に10回。
25. " " 右手床にタッチ。左手もタッチ。交互に10回。



#### くつろぎ

### 柔軟運動

- ・右手、右足で吐きながら伸び。左手、左足。右手、左足。左手、右足。両手、両足でも伸びをする。
- ・裏筋肉伸ばし。
- ・腹筋 ヒザ立てて右肘と左膝をつけてキープ。
- ・足裏合わせて吐きながら引き寄せ吸ってゆるめる。
- ・はしのポーズ



### ペアワーク(抵抗法)

- ・Aさん仰向け両手頭のうしろ。Bさんつま先を軽く抑え、Aさん

