

## 小城真奈美先生の

## お家で☆プチプチ yoga☆

その場でスッキリしよう！！ ～無理しないで 気持ち良くおこないましょう～

### 【PERT1】座っているときバージョン！！

#### ◎呼吸法

- ・楽に座る。(椅子 OK)
- ・坐骨(お尻の先の骨)を感じ、お腹を意識。
- ・姿勢を正して…目を閉じて…。
- ・今ある息を両方の鼻から吐いて…両方の鼻から吸って…。
- ・ゆっくりゆっくり。
- ・何も考えずに呼吸に意識を向ける。
- ・吐く息をより長〜く。
- ・気持ち良〜く。
- ・ゆっくりと目を開ける。



#### ◎首・肩

- ・姿勢を正す。
- ・吐く息で頭をゆっくりと右に倒す。左の肩は下げて。左首筋気持ちいい〜☆。吸って戻す。
- ・同様に反対も。
- ・吐きながら頭をゆっくりと前に倒す。うなじを伸ばす。両手を組んで後頭部に。肩の力抜く。うなじさらに伸ばす。
- ・両手をアゴ先に、吸って顔を天井に向け首前筋を伸ばす。吐いて戻る。
- ・両手を太ももに、吸いながら肘を伸ばして肩を耳に近づける。吐いて力緩めストン！2〜3回。ラスト、肩を耳に近づけたら、肩があがった状態でゆっくりと首を回す。

## ◎肩甲骨

- ・両手グーで肩を上げ下げ。
- ・指を肩先に当ててゆっくりと肘で円を描きぐるぐる回す。(反対も回す)
- ・右手を真っ直ぐに伸ばし、左手で抱える。そのまま吐きながら左に、吸って顔は右に。呼吸続ける。右腕や右肩甲骨が伸びる。吸って元に戻し吐いて両手下に。反対も同様に。
- ・両手を後ろで組み、吸って肘を伸ばして肩甲骨中央へ。腰を反るのではなく胸を開く。顔は正面。  
手を組んだまま吐いて脱力。2〜3回続ける。  
ラストは少しキープ。吐いて脱力。
- ・お尻を後ろに引いてかかとに乗せチャイルドポーズで休憩。  
(椅子の人は背骨緩めてふう〜と 脱力)

## ◎側屈(そっくつ)と押し上げ

- ・姿勢を正して座る。
- ・吸って右手を上げ、吐いて左に。目線は天井。  
あばら骨やウエストのあたりを伸びてることを感じる。吸って元に戻り、吐いて右手を床に。
- ・反対も同様に。
- ・吸って左右から両手を大きく上に、頭上でタッチ。吐いて合掌のまま胸に。何回か繰り返す。  
ラスト、胸の前で両手を組み、吸いながら両手を開いて下から上にすりあげるように両手を上に  
〜目線も天井〜  
ひっくり返した両手の平で天井を押すようにして、気持ち良く体側を伸ばす。  
吐いてゆっくりゆっくり両手を降ろす。

## 四つんばいバージョン！！

### ◎めひょうのポーズ

- ・四つんばいになる。肩の下に手、足の付け根の下にひざ。
- ・お尻を大きくゆっくりと円に動かす。右に後ろに左に前に。気持ち良く動かす。
- ・反対回りも。
- ・お尻を後ろに引きかかとの上へのせ、チャイルドポーズで休憩
- ・骨盤周りスッキリ☆

## ○猫のポーズ

- ・四つんばいに。つま先は立てても伸ばしてもどちらでも OK。
- ・頭の力を抜いて…頭はゆっくり下に。
- ・吸っておへそを床にお尻の穴を天井に、背骨を 1 本 1 本反らしてゆっくり顔を正面に。  
首の後ろが大丈夫なら少し上に。目線は額。肩に力が入らないように。
- ・吐いて、お腹を締めながらお尻を中に入れて背骨を丸くしていく。その動きに合わせて頭もゆっくりと腕の間に。目線はおへそ。
- ・これを何回か繰り返す。
- ・チャイルドポーズで休憩。
- ・腰痛予防。背骨周りを温めてコリを取る。



## ○ダウンドッグ

- ・四つんばいの状態から。
- ・肘の内側は正面に向けず、右肘も左肘もお互い向き合うように。
- ・しっかりと指を開いて、パーの状態ですべて床をとらえる。
- ・ひざをひとつ分後ろへ。
- ・息を吐きながらお尻を上を持ち上げ、両手で床を押し上げて背骨を伸ばす。
- ・ひざの後ろを伸ばし、かかとを床に。  
ひざの後ろが伸びなかったらひざを曲げて、背骨を伸ばす方を優先する。  
もしくはかかとの下に座布団やバスタオルを敷いて、かかとを下に押し、ひざを伸ばす。
- ・頭はガクッとしないで力を抜き、首の延長線に持ってくる。目線は足と足の間。  
頭の重みで首の後ろや背骨が伸びるのを感じる。
- ・背中中の伸びを感じてゆっくりと呼吸をする。
- ・チャイルドポーズで休憩✧
- ・全身を伸ばすので、疲れが取れる。

さあ、いかがでしたか？  
うまくできましたか？

☆プチプチ yoga☆ は PART 3 まであります。

ぜひご活用してください。

親子で一緒にぜひ、楽しい時間を！