

## 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～

### 【PERT2】 立ってる時バージョン！！

#### ◎全身ぶらぶら

- ・足は腰幅、肩の力を抜き、両手はストンと下に。
- ・頭と足裏は動かさなくて、好きなように身体をぶらぶらさせる。
- ・腰を左右に…肩を左右に…背骨と動かして、イヤンイヤンと身体をぶらぶら～。
- ・ゆっくり動きを止めて目を閉じる。
- ・背骨回り腰回りがほぐれる。

#### ◎手振り

- ・両ひじは曲げず、両手を上に…ストンと下に。上に下に。
- ・腕の付け根から上げたり下げたり。
- ・大きな声が出せるようなら数を数える。50～100回。
- ・終わったら目を閉じてゆっくり呼吸。
- ・肩コリ解消～。二の腕シェイプアップ 😊

#### ◎かかと落とし

- ・つま先立ちになり、かかとをストンと落とす。
- ・かかとの上げ下ろしを20回。
- ・壁に手をついてもらってもいいです。
- ・かかたを意識すると骨密度がアップ！
- ・ふくらはぎを意識すると、むくみ・冷え性対策に！



## ◎木のポーズ

- 両足を閉じて足裏で床を感じ、足の内側を下から締めていく。
- 丹田(たんでん)を意識。 丹田…おへそから指3本下のお腹の奥。
- 左の足に軸を感じて、ゆっくりと右足を上げていく。右足裏は左太ももの内側が左すね内側に  
つける。左ひざ横は避ける。
- 壁に手をついてもらってもOK。
- 目はキョロキョロしない。1点を見つめる。
- バランスが取れてきたら、胸の前で合掌。
- 吸いながらゆっくりと合掌の手を上。
- 肩の力を抜いて呼吸。大きな呼吸を繰り返す。
- 吐いて左右から両手を下ろし、ゆっくりと右足を下ろす。
- 反対も同様に。 ~バランス感覚を高め集中力高まるので、イライラ解消☆~

## ◎やしの木のポーズ

- 足は腰幅。丹田意識。
- 胸の前で合掌。
- 吸って合掌の手をそのまま上に。
- 吐いて手のひら正面にパー。そのまま両手を斜め上に。手のひらは指1本1本しっかり開く。
- ななめ上を見て顔は笑顔 😊  
~スマイル、スマイル☆~
- ひざを高く持ち上げるようにして軽やかに足踏み。
- 前に進まないで、その場で足踏み！ひざを高く持ち上げて~。
- ゆっくりと動きを止めて、吐きながら両手は左右から下に。
- 目を閉じて呼吸を感じる。
- 慣れてきたらつま先立ちになって軽やかに足踏み！~笑顔😊笑顔😊でね~
- 気分晴れ晴れ、元気が湧いてくる。ストレス発散。