

## 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きましょう～

## 【PERT3】寝るバージョン！！

～仰向けになってやってみてくださいね♪～

### ◎眠りを誘うポーズ

- ・仰向けになる。
- ・足も手も 体から少し離す。
- ・吸って体全体に(顔も)「ギューツ！」と力をこめる。両手両足もグーツ！！
- ・吐いて、「はぁ～」と力をゆるめる。
- ・好きなだけ繰り返す。
- ・ラスト、力ゆるめたら、ふにゃ～と力抜いたままゆったりと呼吸を続ける。
- ・『交感神経』と『副交感神経』を交互に刺激するので、『自律神経』のバランスが整い緊張がほぐれる。

### ◎腰ほぐし

- ・仰向けに寝る。
- ・手のひら上に向けて床に。
- ・足を三角に立てて、右に左にパタンパタンと交互に倒す。
- ・何回かパタンパタンした……ら
- ・右にパタン、顔は左。呼吸。
- ・左にパタン、顔は右。呼吸。
- ・両膝を三角に戻し、両膝抱えて胸に引き寄せ右に左に。大きく円を描いても OK。
- ・ふう～つと脱力。仰向けの状態に戻す。 腰が温まりほぐれる。

### ◎寝ての前屈

- ・長めのタオル or ヨガベルトを用意。
- ・仰向けで足を三角に立てる。

- ・右のひざを抱えて胸に。
- ・右つま先にタオル(ヨガベルト)をかける。
- ・右足を天井に伸ばしていく。(床から垂直に)左足は三角のまま。
- ・右ひざが曲がるようなら、右ひざが伸びるところまで足を下ろして、ひざ裏をじんわり伸ばす。
- ・肩の力を抜く。
- ・慣れてきたら左足を伸ばす。
- ・さらに慣れてきたら、右つま先を顔の方に近づける。(右ひざが曲がったらもどす。)
- ・右足裏をじ〜んわりと伸ばしましょう。呼吸をゆったり感じる。
- ・ラスト、タオル(ヨガベルト)をはずし、右ひざをゆっくり抱える。吐いて両手足脱力。
- ・反対も同様に。
- ・左右が終わったら両ひざ抱えてゴロンゴロン。
- ・ふう〜と元の仰向けに。
- ・足裏は縮みやすいのでしっかり伸ばしましょう。
- ・寝ながら前屈。リラックスできる。体の硬い人にオススメ。

## ◎寝ての側屈

- ・仰向けで右の足首を左の足首に乗せる。
- ・両手ばんざーい。(手のひら上向き) 肩の力抜く。
- ・左手で右の手首を持って、吸って床をズズズッと感じながら頭の向こうに引っ張る。
- ・左右の肩甲骨は床。
- ・吐きながら、左右の肩甲骨が床から離れないようにして、上体を左へ。右の体側を伸ばす。呼吸。
- ・吸いながらゆっくり元に戻る。
- ・両手両足脱力〜。
- ・反対も同様に。
- ・両方終わったら両ひざがかえてゴロンゴロン。      ふう〜つと脱力。

## ◎ワニのポーズ

- ・仰向けで足を三角に。
- ・両手は肩の高さで左右に開き手のひら上。
- ・右の足を左の太ももに。
- ・太ももどうし、ギュ〜つと絡める。
- ・息を吐きながら下半身は右に顔は左に。ゆっくりと呼吸。
- ・吸って下半身と顔を元にもどし、両ひざを抱えて呼吸。
- ・ゆっくりと両手両足、元にもどす。

- ・反対も同様に。
- ・ポーズをほどこきゆっくりと呼吸。
- ・背骨周り腰周りがほぐれ、自律神経の調子が整う。

## ◎アニマルジョイ

- ・仰向けで、両手両足天井方向に。
- ・ブルブルブルブルと両手両足を揺らす。ゴキブリがブルブルするように(笑)
- ・好きなだけブルブルする。
- ・吐いてストーンと両手両足を下ろす。
- ・目を閉じて呼吸。余韻を味わう。
- ・体が緩まる。

## ◎シャバアーサナ

- ・仰向けになる。 足は腰幅に。
- ・腕は体から 30 センチほど離す。手のひらは上。
- ・目を閉じてゆったりと呼吸を続ける。
- ・吐く息ごとに体は重くなって地球の中心まで溶けていくイメージ。
- ・10分ほど気持ち良く続ける。
- ・目覚める時は手首足首をゆっくり動かす。両手をグーにし、吸いながらバンザイ。吐いて脱力～。
- ～もう一度～
- ・両ひざを抱えて右に左にゴロンゴロン。右にゴロン。
- ・ゆっくりと起き上がってくる。
- ・ヨガの完全なるリラクゼーションのポーズ。

**こんなストレスいっぱいの時こそ、ヨガで心をラクにしてもらえればと思ってます。コロナが終息して皆さまにお会いできることを、とてもとても楽しみにしています。**

**しんどい時はとりあえず深呼吸ですよ★★★**

**大きく吸って大きく吐いて★★★  
頑張ってくださいね！！(\*^\_^\*)**



小城 真奈美

