

毎日の習慣にしよう! **椅子に座ってでき**

企業向けヨガの椅子を使ったレッスンの例です。

- ヨガの基本 ★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐き出す。
★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

ウォーミングアップ **呼吸を整える**



【やり方】
・息を吐きながらお腹を引き
・息を吸いながらお腹をゆるめ
【効果】
緊張がほぐれ、心身がリラックス
【ポイント】
お腹に手を当てて行うと意識しやすい

上半身をほぐす **ねじりのポーズ**



【やり方】
1. イスに浅く座り、背筋を伸ばす。
2. 左足を上になるように、右足を下になるように置く。
3. 左手は椅子の後方、右手は椅子の前方に置く。
4. 息を吐きながら上半身を右側に捻る。
5. 息を吸いながら、正面に戻る。
※反対側も同様に行いましょう
【効果】
上半身の柔軟性を高め、肩甲骨の動きを良くする。

子どもと一緒に楽しむ **ハッピーはぐすく♡親子ヨガ**

親子ヨガのレッスン例です。

ヨガの基本 ★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐き出す。
★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

Physical contact



お子さんを腿の上に寄せ、お尻歩きでおでかけごっこ
ママのインナーマッスルを鍛える。こどもの気持ちを尊重してあげる。落ち込み、目元を受け止める。

Concentration



片脚立ちで、一番長く立ってられるのは誰かな!?
姿勢を良くする。集中力アップ。静と動の切り替えができる。

毎日の習慣にしよう! **眼の疲れを感じた時の**

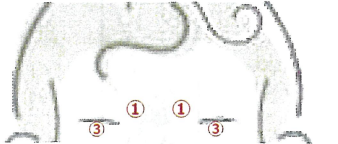
いつでも、どこでも、気軽にできる。呼吸とツボ刺激を合わせたかんたんな!

- 【行うポイント】
必ず呼吸に合わせて行いましょう。
やさしく、ゆっくり行いましょう。終わる時は息を吸ってから吐いて緩やかに戻ります。
痛みを感じる箇所は多めに行いましょう。(より刺激が必要なツボです。コンタクトは外して行いましょう。)

(1) 眉間
親指と人差し指で眉間をつまみまます。ひと息吸って吐きながら軽く押しします。さらに少しずつ指の位置をずらしながら眉間全体を揉みます。右手で10回、左手で10回程度
【効果】首の凝り、疲労による眼の緊張をほぐし、疲れを改善します。

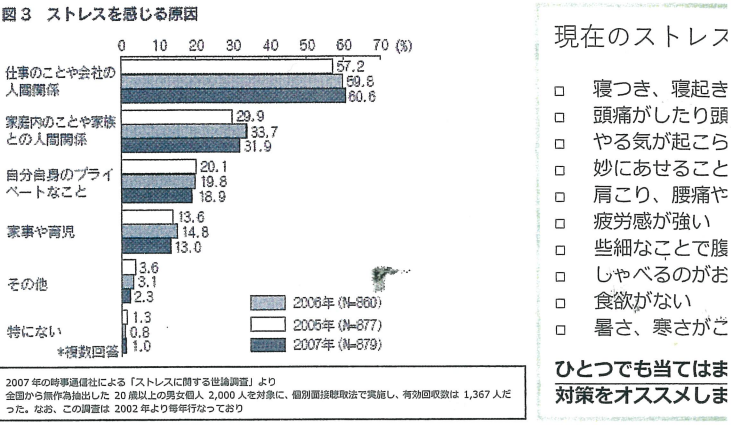
(2) 眼の内側
眼窩(眼球が収まっている頭蓋骨の窪み)の内側を親指と人差し指でつまみまます。ひと息吸って吐きながら軽く押しします。さらに少しずつずらしながら眼窩の縁の内側全体を軽く押しします。右手で10回、左手で10回程度
【効果】手指の凝り、疲労による眼の緊張をほぐし、疲れを改善します。

(4) 眼の外側
両手人差し指で眼窩の外側に引っ掛けるように当て、ひと息吸って吐きながら外側に引くようにして軽く押しします。さらに少しずつずらしながら眼窩の縁の外側全体を軽く押しします。10回ずつ2セット



毎日の習慣にしよう! **ヨガ 呼吸法**

世の中が便利になる一方、ストレスを感じる方が多くなっている現代。夜型のライフスタイルを招きがちです。自律神経の失調は、うつ病などさまざまな疾患を引き起こします。今回は自律神経の調整に効果的な呼吸法をご紹介します。



現在のストレス

- 寝つき、寝起き
- 頭痛がしたり頭
- やる気が起こら
- 妙にあせること
- 肩こり、腰痛や
- 疲労感が強い
- 些細なことで腹
- しゃべるのがお
- 食欲がない
- 暑さ、寒さがさ

ひとつでも当てはまる対策をオススメしま

ヨガの基本

赤ちゃんと一緒に楽しむ **ハッピーはぐすく♡親子ヨガ**

+ママのプチ不調に

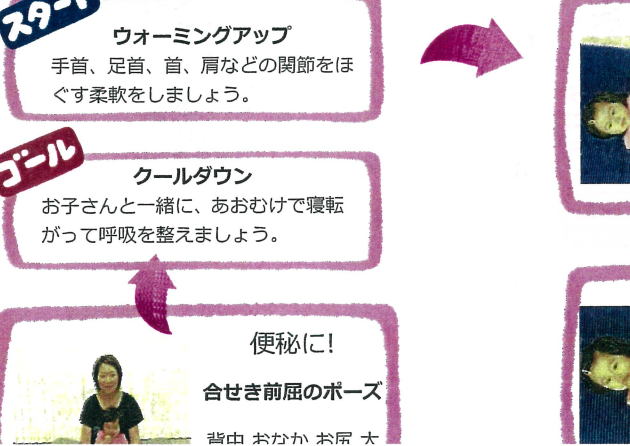
ベビーヨガ&産後ヨガのレッスン例です。

ヨガの基本 ★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐いてもOK。
★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

スタート **ウォーミングアップ**
手首、足首、首、肩などの関節をほぐす柔軟をしましょう。

ゴール **クールダウン**
お子さんと一緒に、あおむけで寝転がって呼吸を整えましょう。

便秘に! **合せき前屈のポーズ**
背中 おなか お尻 大



毎日の習慣にしよう! **車椅子に座ってできるかん**

老人介護福祉施設など、車椅子でのヨガレッスンの例です。

- ヨガの基本 ★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐いてもOK。
★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

ウォーミングアップ **発声呼吸法**



【やり方】
1. 息を吸いながらお腹をゆるませ、膨らませます。
2. 「あー、いー、うー、えー、おー」と各ター息を吐きながら腹を伸ばす。
【効果】
心臓機能の維持・改善
【ポイント】
胸に手を当てて行うと胸式呼吸が意識的にできやすくなります。

上半身をほぐす **稲穂のポーズ**



【やり方】
1. 片手は椅子に置き、息を吸いながら片手を上げ、頭を伸ばす。
2. 息を吐きながら片手を下げ、腰を伸ばす。
3. 吸う意で体を起こす。
※反対側も同じように行う
【効果】
首や肩をほぐす。頭痛解消。呼吸が深まる。
【ポイント】
身体をたくさん倒すのではなく、脇腹を伸ばす。腕が上がらない場合は、身体だけ倒してもOK。