毎日ヨーガ　その1

	①　吸いながら両手を上げて ②　吐きながら両手を下ろしましょう。 ③　両手を胸に当てて胸の動き、心臓の鼓動を感じましょう。 回数：10 回 ※苦しくない速度で ★心臓と肺の強化
	①　吸いながら両手を組んで後頭部にあてましょう。 ②「アー」と言いながら、後頭部と両手で押し合い ③　吸いながら力を抜いて ④「アー」と言いながら両手を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。 回数：3回 ★首の筋肉強化・肩こり改善・体幹強化
	①　吸いながら右手を右側頭部、左手を左腰にあてましょう。 ②「アー」と言いながら押し合い ③　吸いながら力を抜いて ④「アー」と言いながら両手を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。 ⑤　手を換えて反対も同様に押し合ってみましょう。 回数：3回ずつ ★首の筋肉強化・肩こり改善・体幹強化
	①　吸いながら右手を右側頭部、左手を右膝外側に当てましょう。 ②「ウー」と言いながら上体を右にねじってそれぞれ押し合い ③　吸いながら力を抜いて、「ウー」と言いながら両手を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。 ④　手を換えて左にねじりましょう。 回数：3回ずつ ★肩こり改善・便秘改善・腰痛改善・体幹強化
	①　吸いながら両手で右脛（みぎすね）を抱えましょう。 ②「ンー」と言いながら右脚は前に押し出し、両手は右脚を引き ③　吸いながら力を抜き ④「ンー」と言いながら両手・脚を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。 ⑤　手脚を換えて左脚も同様に引き合ってみましょう。 回数：3回ずつ ★下肢筋肉強化・体幹強化

毎日ヨーガ　その2

	①　吸いながら両手と右脚を上げて、吐きながら下ろしましょう。 ②　吸いながら両手と左脚を上げて、吐きながら下ろしましょう。 ③　両手を胸にあてて胸の動き、心臓の鼓動を感じましょう。 回数：右脚・左脚で1回として 10 回 ※苦しくない速度で ★心臓と肺の強化
	①　両手を両膝の上にあて、両かかとは床から浮かしましょう。 ②　息を吸って、「アー」と言いながら両手と両膝で押し合いましょう。 ③　吸いながら力を抜き ④　「アー」と言いながら両手とかかとを戻し、力が抜けるのを感じましょう。 回数：3回　★下肢筋肉強化・体幹強化
	①　両手を両膝の上に置き、かかとは床につけたまま両つま先を床から浮かし、足指を開きましょう。 ②　息を吸って、「ウー」と言いながら両手と両膝で押し合いましょう。 ③　吸いながら力を抜き ④　「アー」と言いながら両手とつま先を戻し、力が抜けるのを感じましょう。 回数：3回　★下肢筋肉強化・体幹強化
	①　両手を両膝外側にあてましょう（上体は少し前傾、頭は下がらないようにしましょう）。 ②　息を吸って、「ン一」と言いながら両手と両膝外側で押し合いましょう。 ③　息を吸いながら力を抜き ④　「ウー」と言いながら両手と上体を元に戻し、力が抜けるのを感じましょう。 回数：3回　★下肢筋肉強化・体幹強化
	①　両手を交差して両膝内側にあてましょう（上体は少し前傾、背筋は伸ばし、頭は下がらないようにしましょう）。 ②　息を吸って、「ン一」と言いながら両手と両膝内側で押し合いましょう。 ③　息を吸いながら力を抜き ④　「ウー」と言いながら両手と上体を元に戻し、力が抜けるのを感じましょう。 回数：3回　★下肢筋肉強化・体幹強化