ヨーガはからだやこころのこわばりを、うまくほぐすワザ

「からだ」と「こころ」はつながっている！

過度なストレスがかかると、
からだとこころが色々なサインを出し始めます。
まずはそのサインに気づきましょう!

どんな自分がいてもOK！

ストレスと上手につきあいましょう

ヨーガでの動作は自然に生まれてくる様々な感覚に『気づく』ためのトレーニング。ヨーガで、**からだと呼吸**に意識を向けていると、見えない心身のこわばりに気づく力が生まれます。ただ『気づく』、それだけで、**こころ**は安定に向かいます。

適度なストレスは、良いスパイスになるよ！

からだとこころのサインは出てないかな?

2週間くらい続いているものに✔チェックをしてみよう

からだのこと

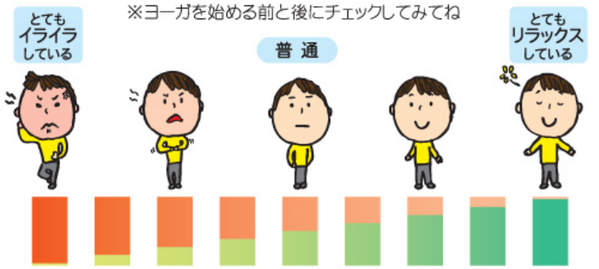
- なんとなくだるい
- お腹や頭が痛い
- 眠れない、夜中に目が覚める
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- 理由なく下痢や便秘になりやすい

こころのこと

- イライラする
- 何もする気になれない
- 人づきあいがこわい、面倒
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ
- 不安や緊張感がずっとある

今はどんな気分かな?

※ヨーガを始める前と後にチェックしてみてね



開発：筑波大学・坂入洋右　提供：アイエムエフ(株)　イラスト：なかのまいこ

ヨーガの基本

1. ゆっくり、なめらかに動きましょう
2. 呼吸に合わせて、からだを動かしましょう
3. からだの感覚やその変化を意識しましょう
4. ポーズの後は、しっかりゆるめましょう

無理をしないでほしいモン！

※お腹がいっぱいの時は内臓に負担がかかるので、
食後は避けましょう。
※体調や持病に注意しながら行いましょう。

くまモン、くまモン、こんにちは～♪

基本のポジション

くまモン、くまモン、こんにちは～♪

1 大丈夫だモンのポーズ

労宮（ろうきゅう）
手のひらの中央。
指を握ると、中指の先端が手のひらに当る部分です。

丹田（たんでん）
へそから約5～7cm下にあたる部分を丹田といいます。
※くまモンの丹田の位置は、あくまで推測です

湧泉（ゆうせん）
足の裏。
足底の中央より前の方にあり、人差し指と中指の骨の間で、少しくぼんだ部分です。

①両足を肩幅に開きます。
②丹田、湧泉を意識して立ちます。
③息をはきながら親指を中に入れ、
労宮を意識して強くにぎり
湧泉でふんばりましょう
④手のひらと息をゆるめ
ホッとしましょう。
※親指を外に出して
他指は軽く折り曲げます

手の握りの基本

ストレスに強くなろう!

くまモン、くまモン、なにがあったの～?♪

2 こまっているかモンのポーズ

①基本のポジションから両腕を組みます。
②丹田、湧泉を意識して、
足の重心を左側に移動しましょう。
③体と頭を右に傾けます。視線は前に。
④ひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。
⑤体を正面に戻します。
⑥反対側も同様に行います。

お腹の調子に気づこう!