

元気に動いてリハビリヨガ



1

ウォーミングアップ お尻歩き

動かしていくうちに、心と体がポカポカに。

1~2往復



元気に
腕を振って
1メートル
前に進もう

2

呼吸に合わせてしなやかに 背骨で深呼吸

開いて吸って、丸めて吐いて。

3~5回



斜め上を見て
吸う

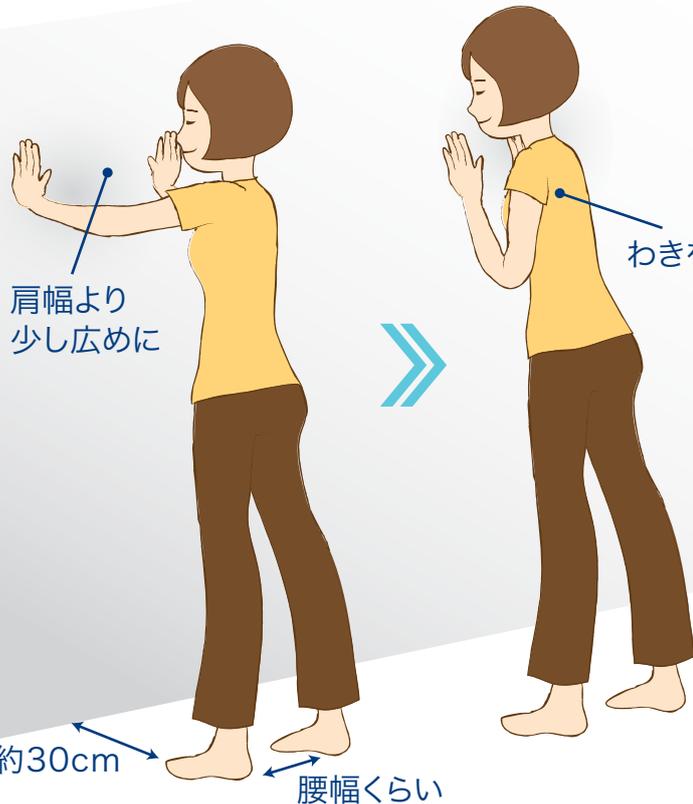


おへそを
覗き込んで
吐く

3

おなかの奥を意識して 壁で腹筋

吐きながらひじを曲げ、
吸いながら戻ってくる。



肩幅より
少し広めに

わきをしめて

約30cm

腰幅くらい

本カードのヨガは、医療行為や医療分野における治療・診断に該当するものではありません。実施される場合は主治医とご相談の上、各々のご病状に応じて自己責任のもと無理なく行うようお願いいたします。自分に優しさや感謝の気持ちをもってヨガのお時間を楽しまれることをおすすめします。