

ゆだねることでリラックス

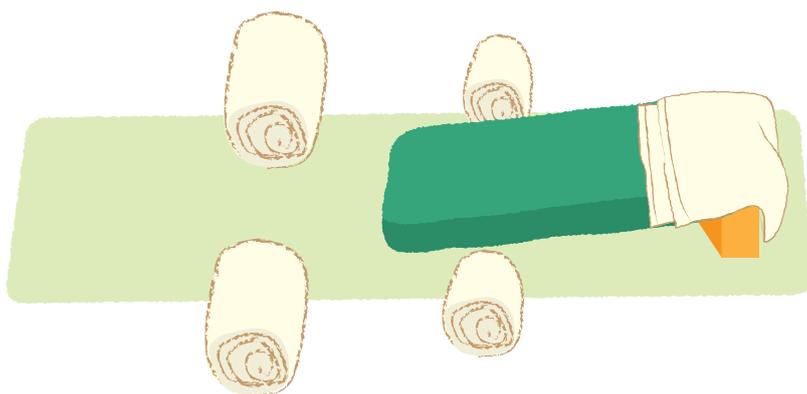


ゆったりと身をゆだねて
自分自身を見つけるポーズ
リストラティブヨガ

- ① ブロックにホルスターを斜めに立てかけ、首のあたりにタオルを丸めたものを置いておく。
- ② ボルスターのはじめに腰があたるように座り、足の裏を合わせ両膝を開く。
背中をボルスターに預け、両肘と両膝の下を枕や丸めたバスタオルで支える。
- ③ まぶたを閉じ、アイピローかハンドタオルで光を遮る。お腹の上にバスタオルをかけ、首の下の丸めたタオルの位置を調節し、顎を軽く引いて20分、うとうとしよう。

用意するもの

- ▶ ボルスターとブロック
(あるいは、お布団を斜めに積み上げたもの)
- ▶ 枕やクッション4つ
- ▶ タオル (首の下を支える)
- ▶ バスタオル (お腹を包む)
- ▶ ハンドタオル (目の上に置き、光を遮る)



膝と肘の下はしっかりと支える



体のどこにも
力を入れず、
今この瞬間に
とけこもう

肘を肘置きに、手を股関節に置いて、まぶたを閉じて休みます。

アイピローをのせて光を遮るとよりスムーズにリラックス状態に入れます。

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。