

## 1 基本の姿勢



これはペアの方と両手を合わせて上下にゆっくり動かすポーズです。

ペアの方と向かい合って座り、よい姿勢をつくりましょう。

輪のポーズ  
ペアの方と両手を合わせて上下にゆっくり動かしていくポーズです。

- 緊張をほぐす
- 肩周りの可動域をひろげる

## 2 胸の前で両手を合わせる



ペアの方と胸の前で両手を合わせます。

ポイント  
引っ張ったり押ししたりしないように行いましょう。

## 3 腕を上を持ち上げる



息を吸いながら合わせた両手を上へ持ち上げます。

おつらければ、持ち上げられる高さまででかまいません。  
(お相手の方に配慮しながら行いましょう)

## 4 円を描きながら下ろす



息を吐きながら、外側から大きな円を描くように下ろしましょう。  
終わったら両手を膝の上に戻します。

これを3回行います。

吸いながら両手をゆっくり持ち上げましょう。  
吐きながら、外側から戻します。

## 5 基本の姿勢に戻る



最後は両手を膝の上におき、基本の姿勢に戻りましょう。