

1 基本の姿勢



これはペアの方と協力し、わき腹を伸ばすポーズです。

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。

木のポーズ
ペアの方と協力して、わき腹を伸ばすポーズです。

- 姿勢を整える
- 身体の左右の歪みを矯正

2 手をペアの方の膝に置く



足幅を椅子の幅程度に広げます。

内側の手をペアの方の膝の上にそっと置かせてもらいましょう。

手のひらは天井に向けます。



ポイント
手を上げるのがつらい方は、指先を肩に添えて行いましょう。
隣の方が離れている場合は、手は膝の上ではなく手をつなぐ、またはご自身の膝の上でもかまいません。

3 反対側の手を上げる



息を吸いながら、外側の手を上へ上げましょう。

おつらい方は、指先を肩に添えて行います。

4 ペアの方の手にタッチ



息を吐きながら体を倒し、上げている手の指先をペアの方の手と合わせましょう。ペアの方に配慮しながら行いましょう。

目を閉じられる方は目を閉じましょう。そのまま、気持ちのよい呼吸を続けます。

息を吸ったら体を起こし、合わせた手を離します。吐きながらその手をゆっくり下に下ろしましょう。

5 反対側も行う



もとの姿勢に戻ったら、反対側も行います。
(左右1回ずつ)

6 基本の姿勢に戻る

最後に、基本の姿勢に戻って終了です。