

# Seasonal Flow Yoga 基礎編

## ワークシート

ワーク1 「自然」って何でしょうか？

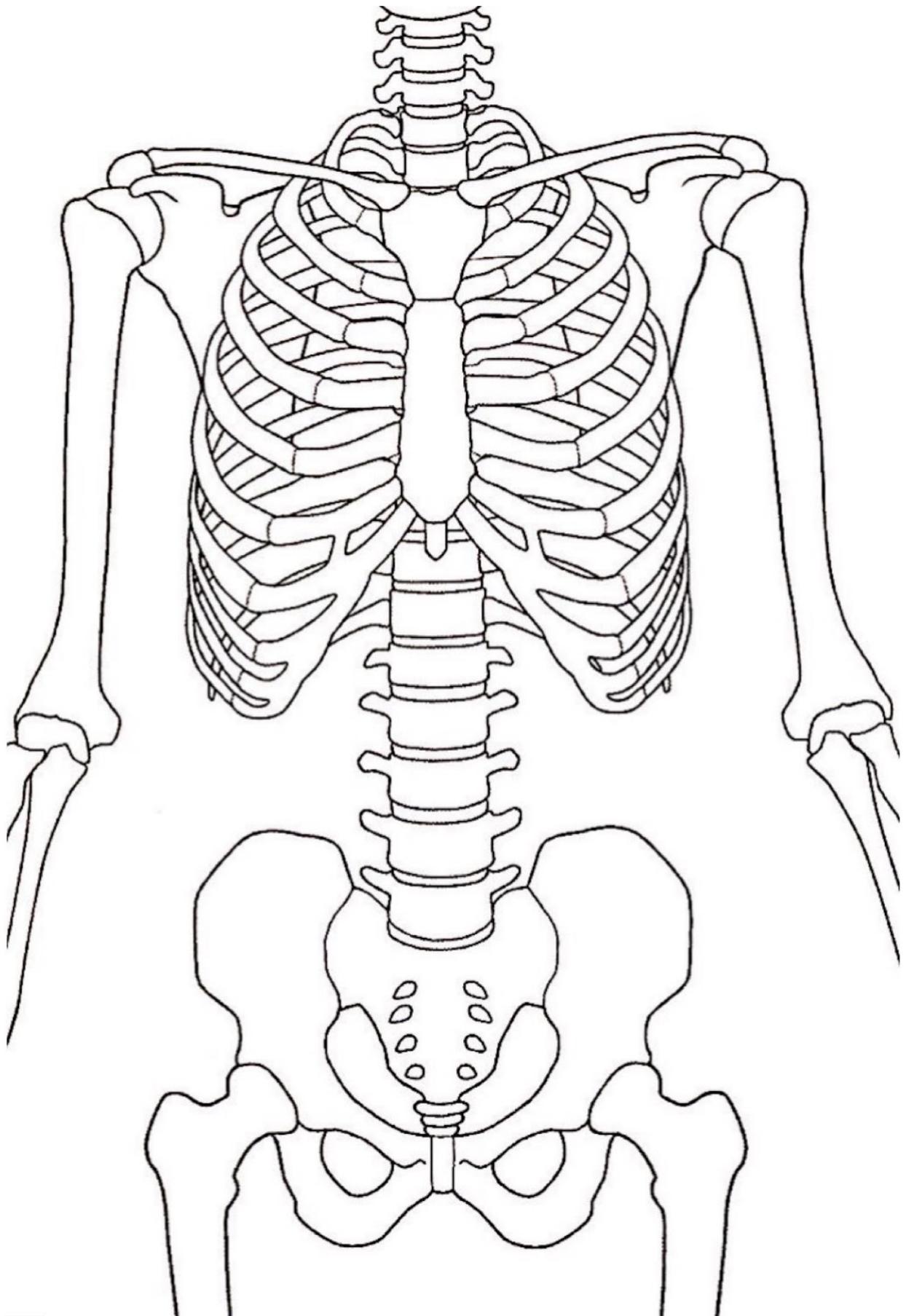
ワーク2 「健康」って何でしょうか？

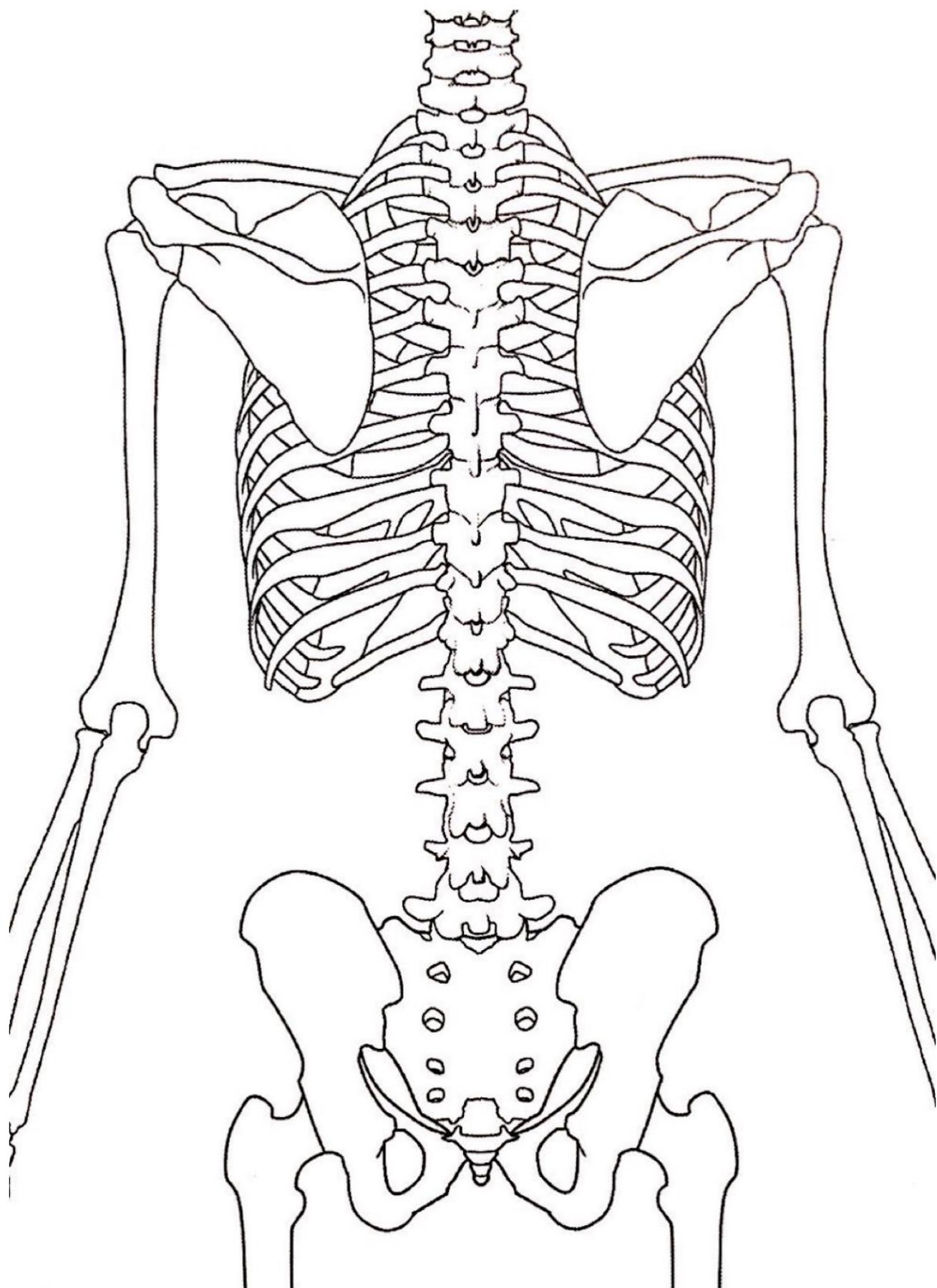
ワーク3 私たちの身の回りにある「陰陽」

ワーク4 ヨガクラスでの「陰陽」

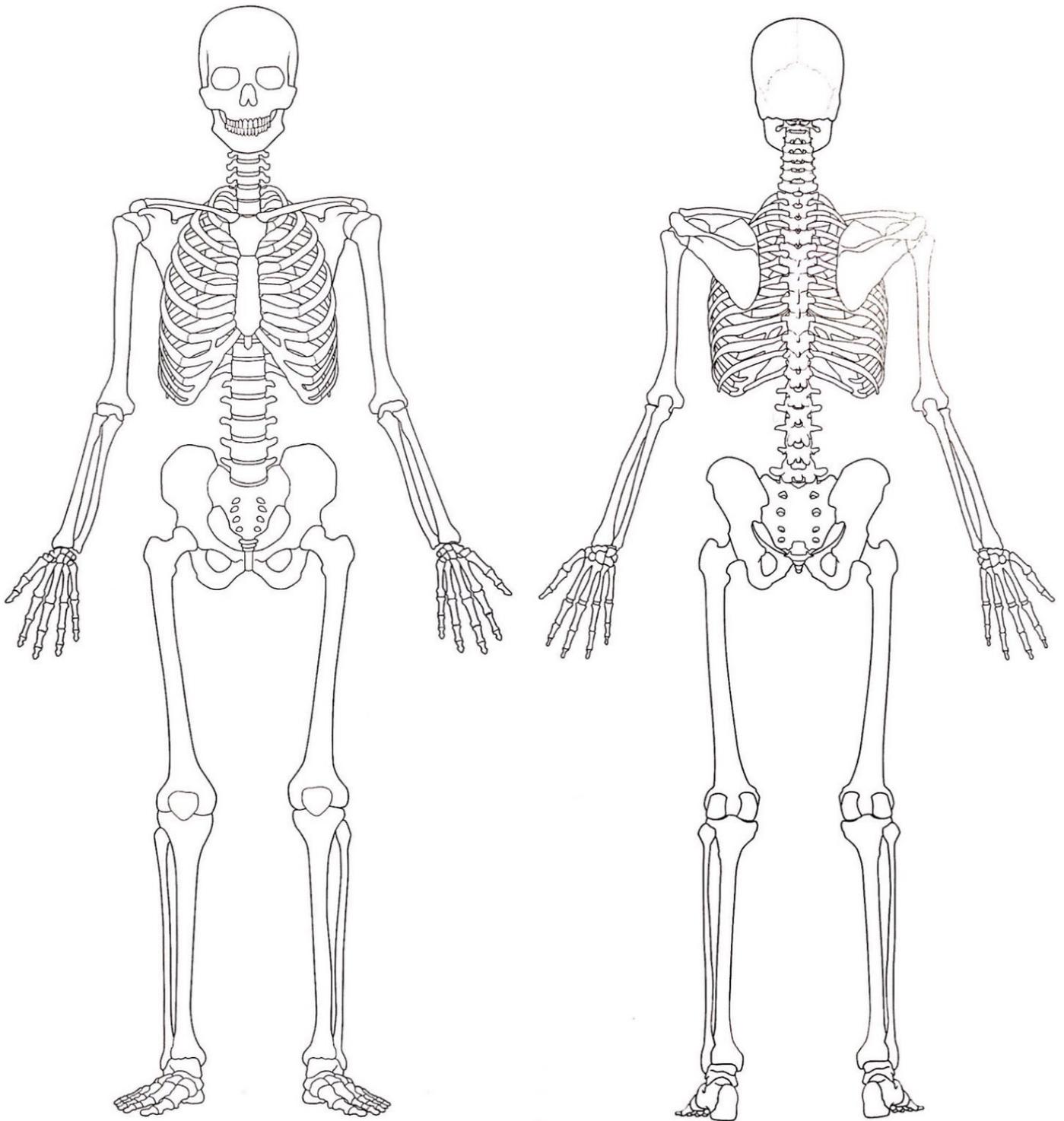
ワーク5 自然界の成り立ちと5つのエレメントを描いてみましょう

ワーク6 骨格図で五臓六腑の位置を確認しましょう



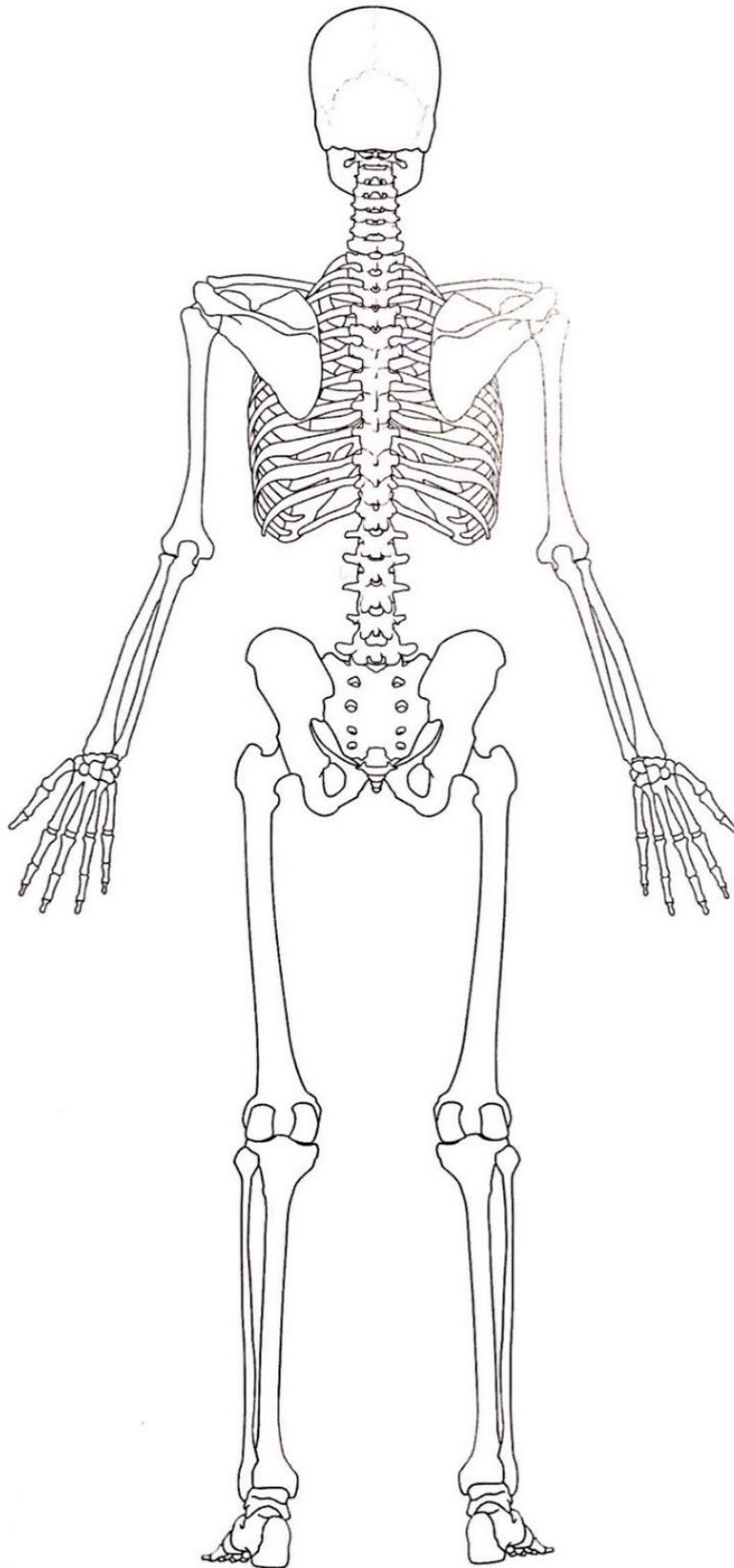


ワーク7 膀胱経のツボと経絡の走行を描いてみましょう！



## ワーク8 骨格図に筋肉を書き込んでみよう！

その筋肉を伸ばしたり縮めたりする動きを考えよう！



ワーク9 何のためにヨガポーズをするのでしょうか

ワーク10 調和が取れる誘導やヨガポーズの選び方