

Seasonal Flow Yoga 夏編

ワークシート

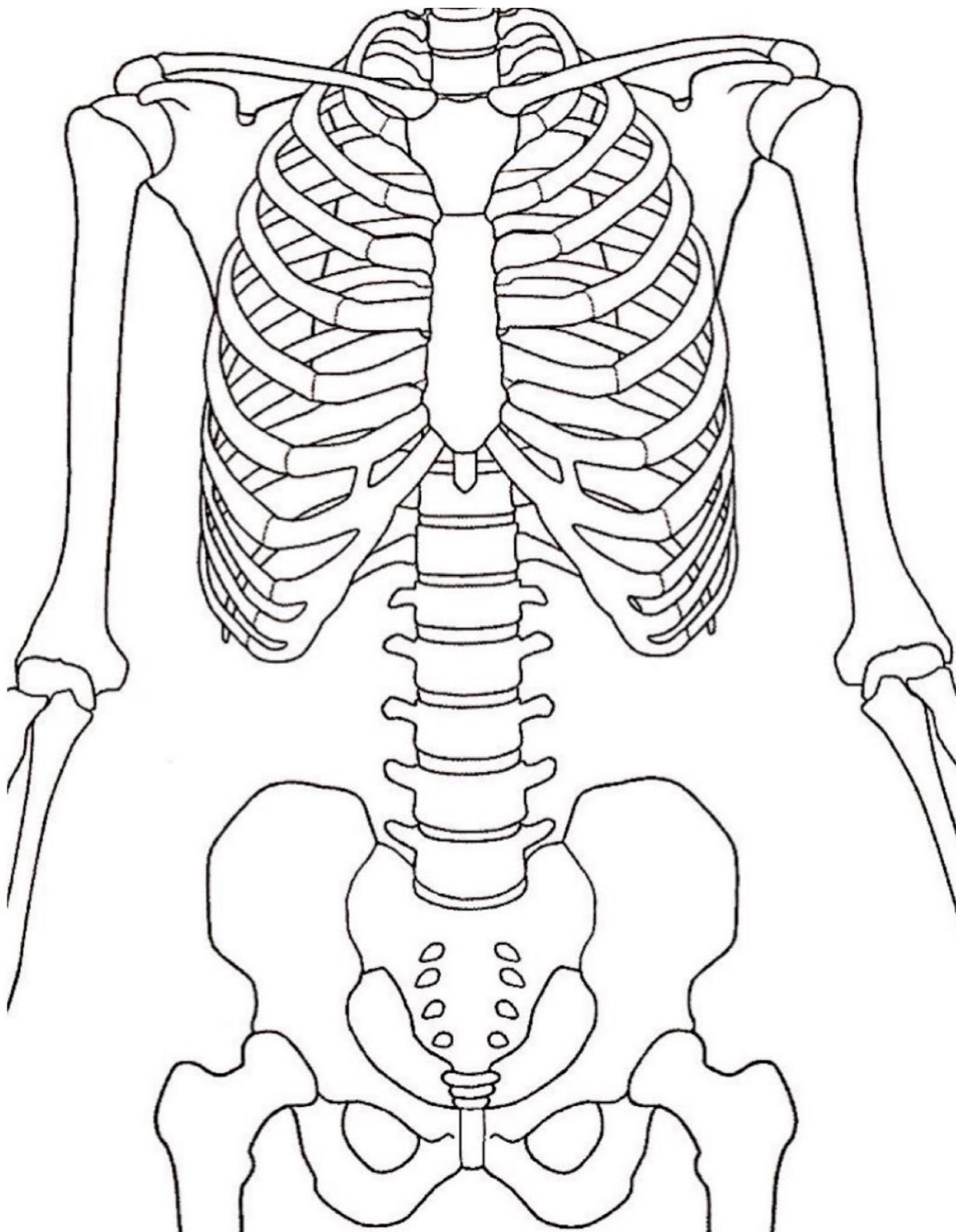
◎五行の意味と季節の特徴◎

ワーク1 「火」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「夏」はどんな季節でしょう？

◎五臓六腑『心』『小腸』を理解しよう◎

ワーク3 心臓と小腸の位置を骨格図に書き込んでみましょう。

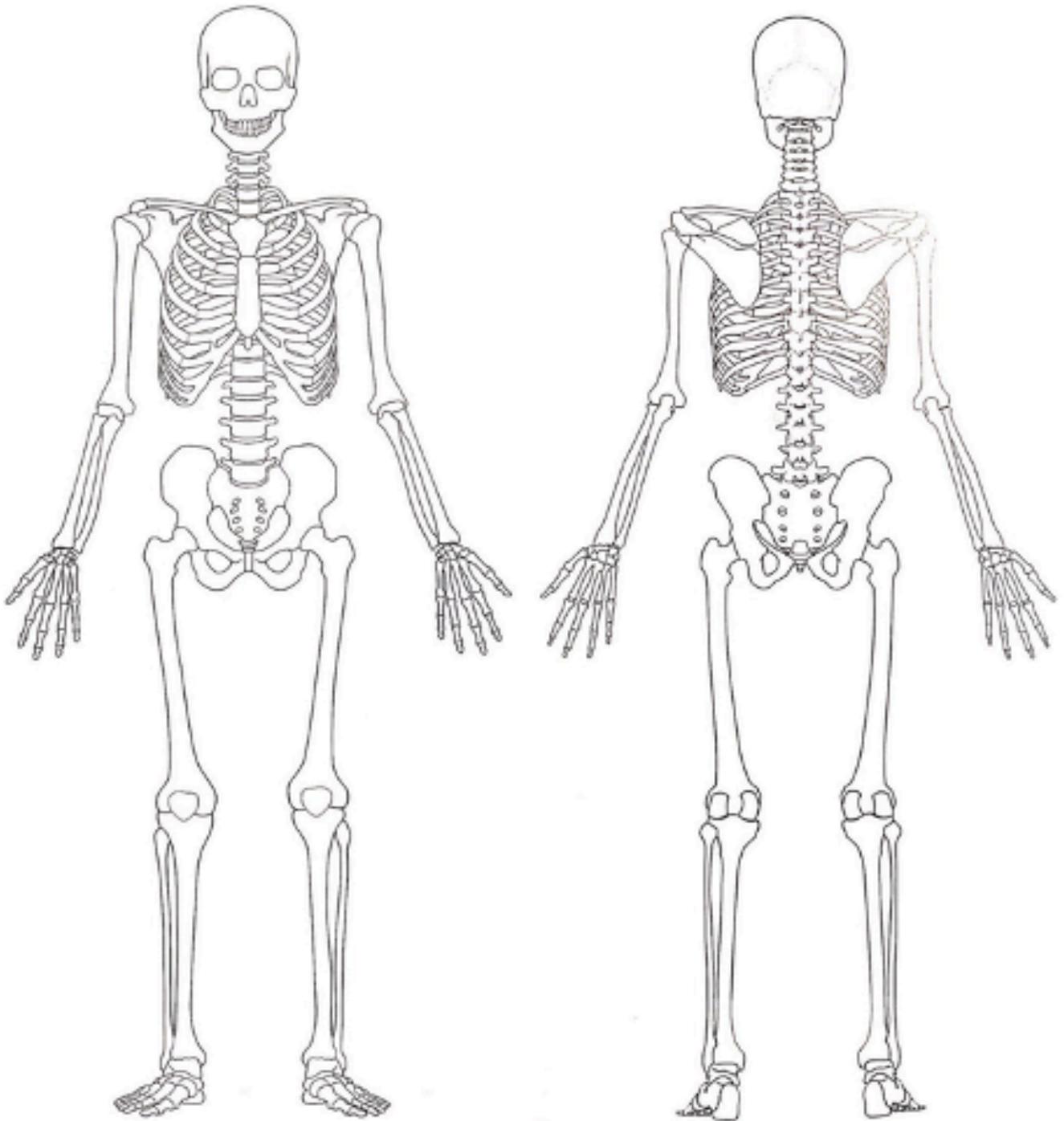


ワーク4 『心』『小腸』を刺激するマッサージやヨガポーズを
考えてみましょう。

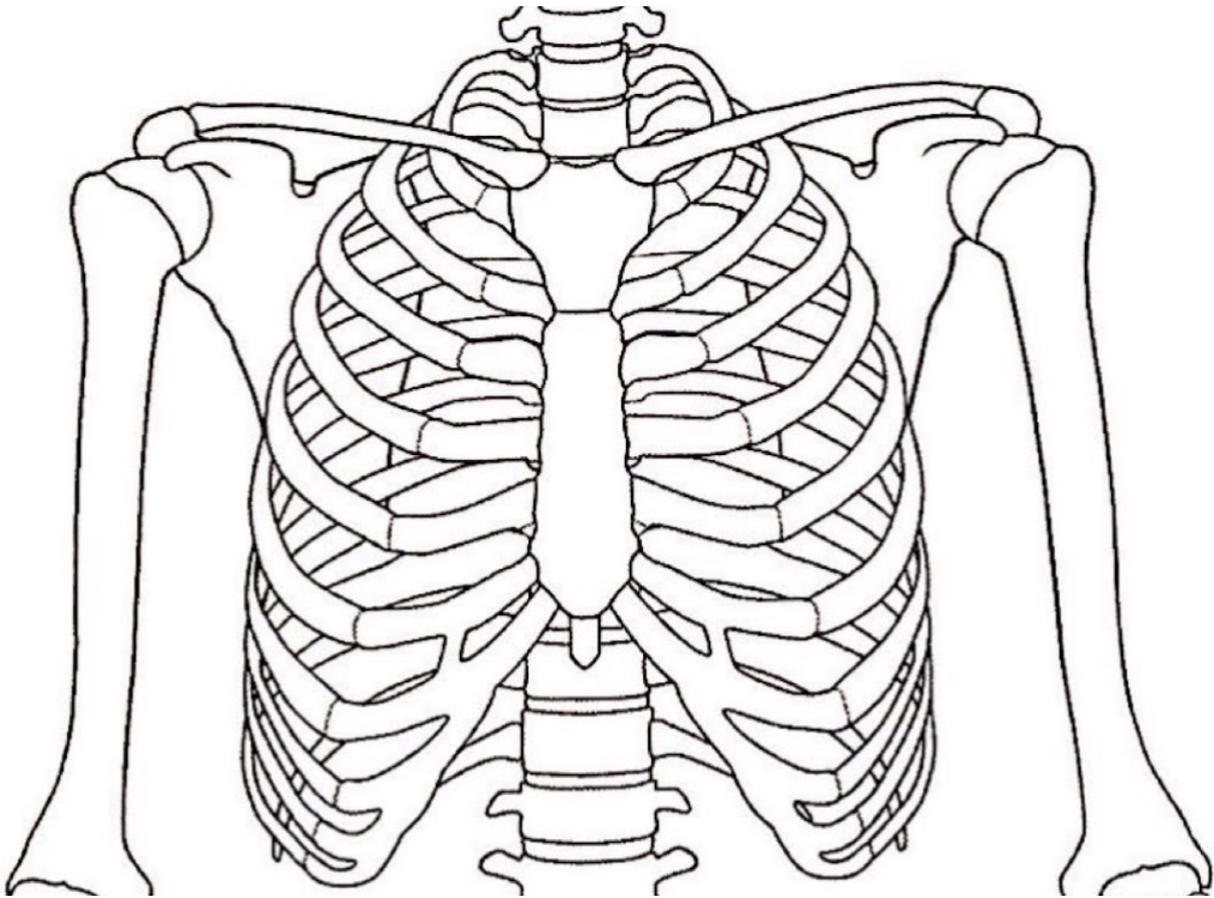
ワーク5 『心』『小腸』が不調を起こすとどんな症状が現れるでしょう。

◎五臓六腑と経絡『心経』『小腸経』『心包経』◎

ワーク6 ツボと経絡を骨格図に書き込みましょう。



ワーク7 肩関節ってなんでしょう？



ワーク8 菱形筋・僧帽筋、どんな不調が出るでしょう？

ワーク9 前鋸筋について、

- ・関係の深い腹筋は？

- ・もう一つ大切な何かに関わります。なんでしょう？

ワーク10 上腕骨はどここの骨にくっついていますか？

ワーク11 肩甲骨は胴体のどこにくっついていますか？

ワーク12 肩甲骨のニュートラルポジションってどこでしょう？