

Seasonal Flow Yoga 春編

ワークシート

◎五行の意味と季節の特徴◎

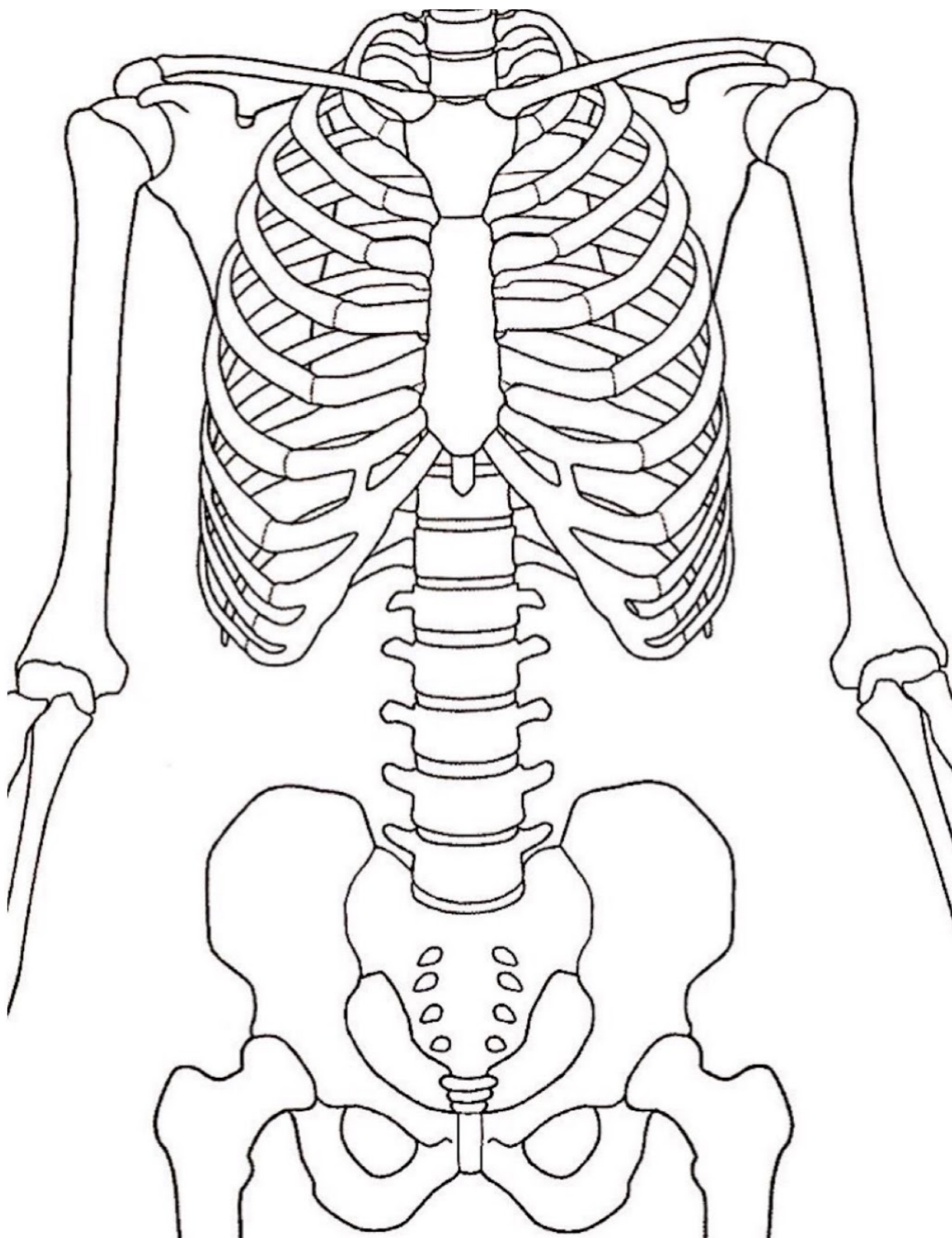
ワーク1 「木」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「春」はどんな季節でしょう？

◎五臓六腑『肝』『胆』を理解しよう◎

ワーク3 肝臓と胆嚢の位置を骨格図に書き込んでみましょう。

ワーク4 呼吸に関わる筋肉を骨格図に書き込んでみましょう。

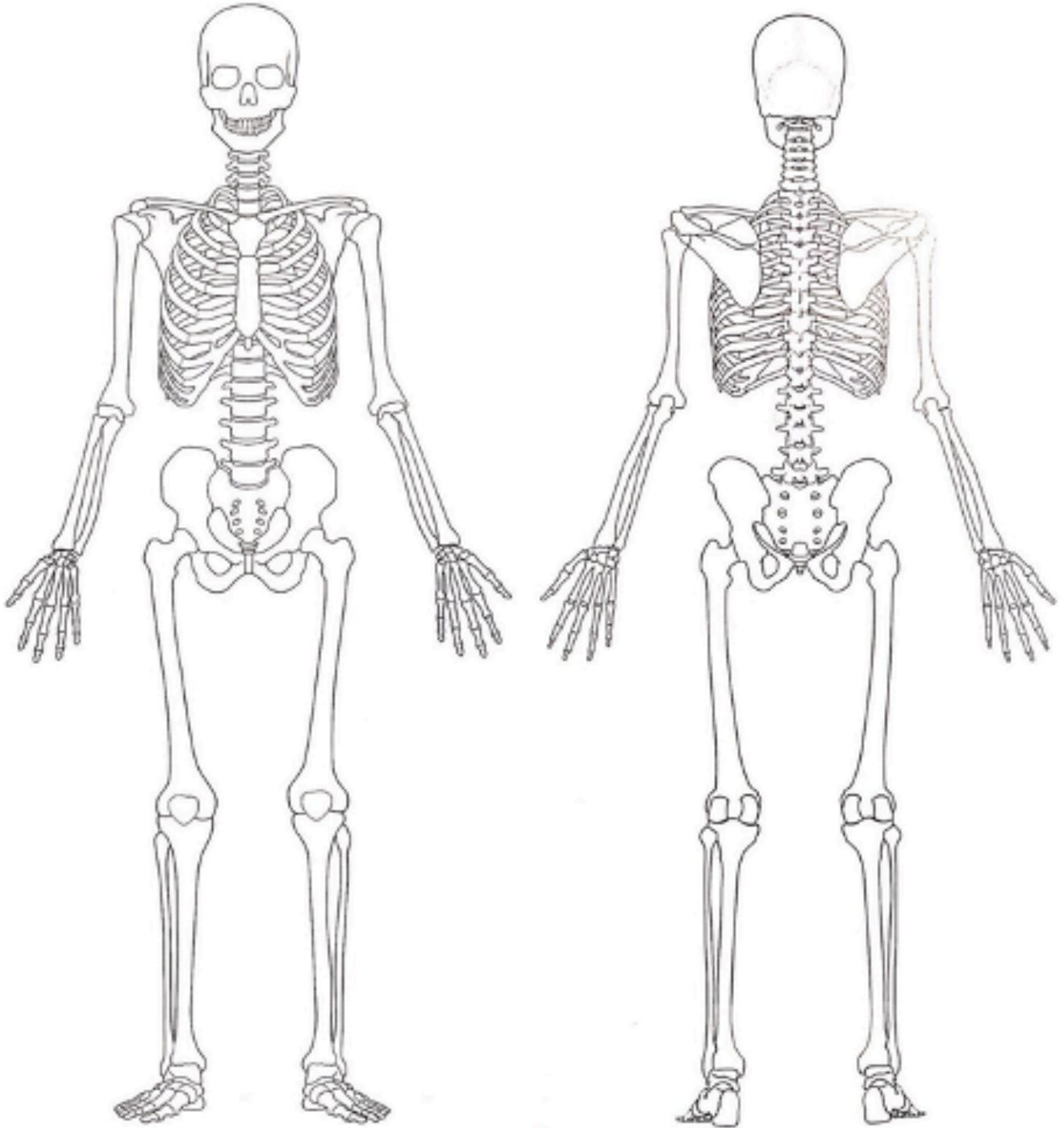


ワーク5 『肝』を刺激するマッサージやヨガポーズを考えてみましょう。

ワーク6 『肝』『胆』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『肝経』『胆経』◎

ワーク7 ツボと経絡を骨格図に書き込みましょう。



ワーク8 後脛骨筋・内転筋群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9 胸鎖乳突筋・板状筋・肋間筋・腹斜筋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10 外転筋群・腓骨筋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。