

Seasonal Flow Yoga 土用編

ワークシート

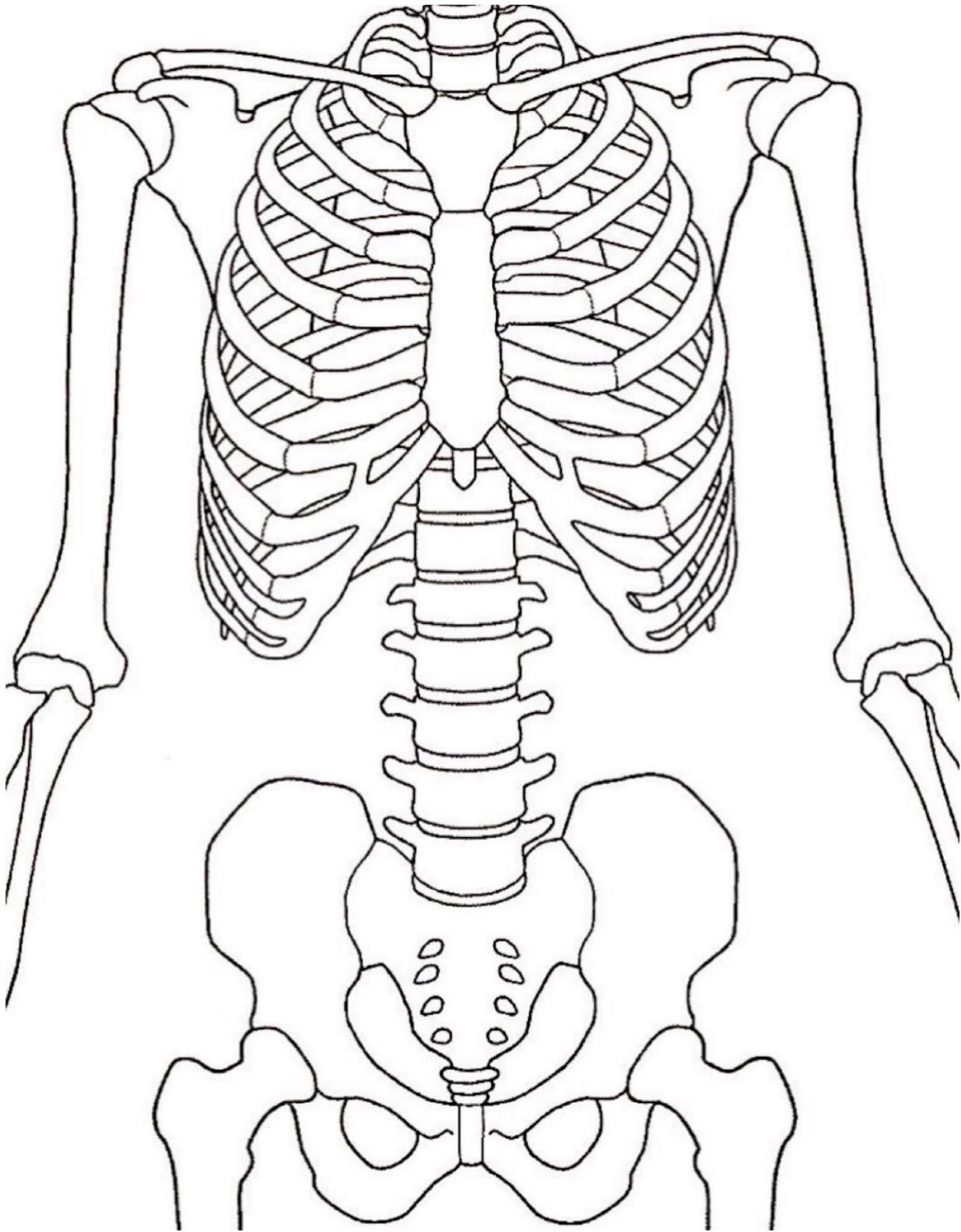
◎五行の意味と季節の特徴◎

ワーク1 「土」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「土用」はどんな季節でしょう？

◎五臓六腑『脾』『胃』を理解しよう◎

ワーク3 脾臓と胃と膀胱を骨格図に書き込んでみましょう。

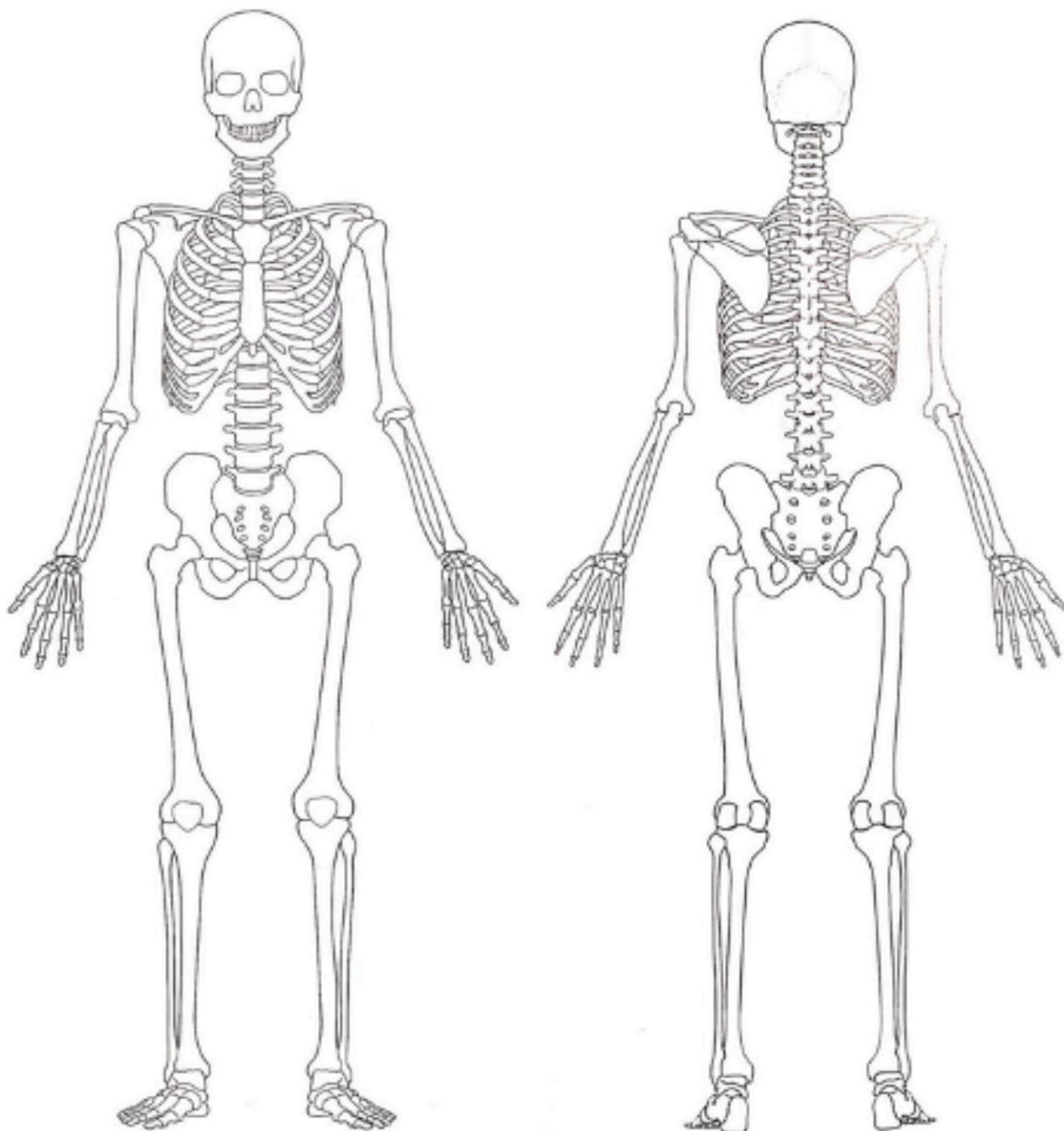


ワーク4 臓器の巡りをよくするためにヨガクラスで何をしますか？

ワーク5 『脾』 『胃』 が不調を起こすと、どのような症状が現れる
でしょう？

◎五臓六腑の働き◎

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 後脛骨筋・前脛骨筋、大腿四頭筋を意識して動いてみましょう！

ワーク8 胸鎖乳突筋・腹直筋が固まっている場合、腹直筋が緩んでいる場合、どのような姿勢になるのでしょうか？

ワーク9 外転筋群・身体を中心線（ニュートラルポジション、軸）はどこでしょうか？

ワーク10 腹横筋、腹斜筋肉、腹直筋を意識して動いてみましょう！