

Seasonal Flow Yoga 秋編

ワークシート

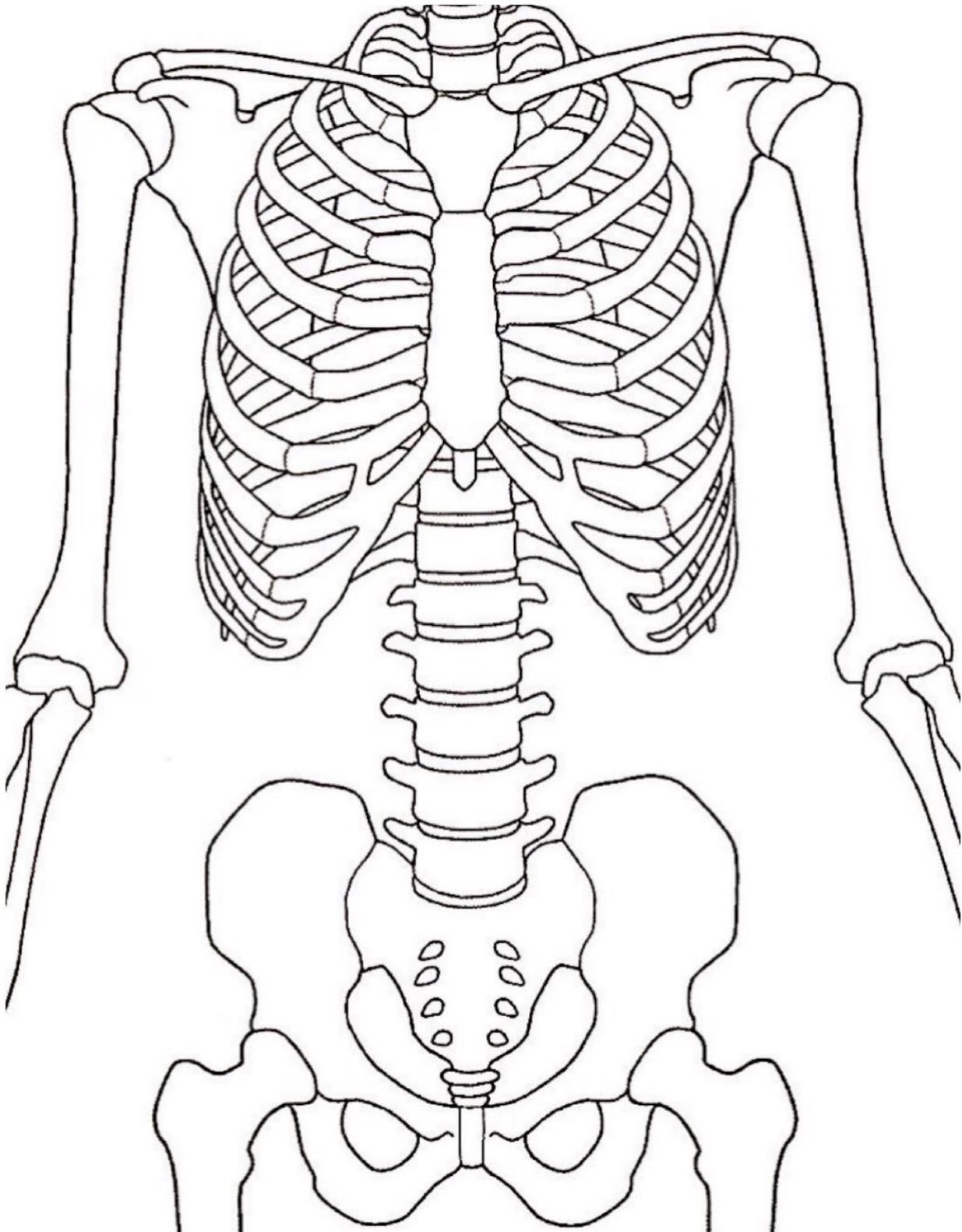
◎五行の意味と季節の特徴◎

ワーク1 「金」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「秋」はどんな季節でしょう？

◎五臓六腑『肺』『大腸』を理解しよう◎

ワーク3 肺と大腸を骨格図に書き込んでみましょう。

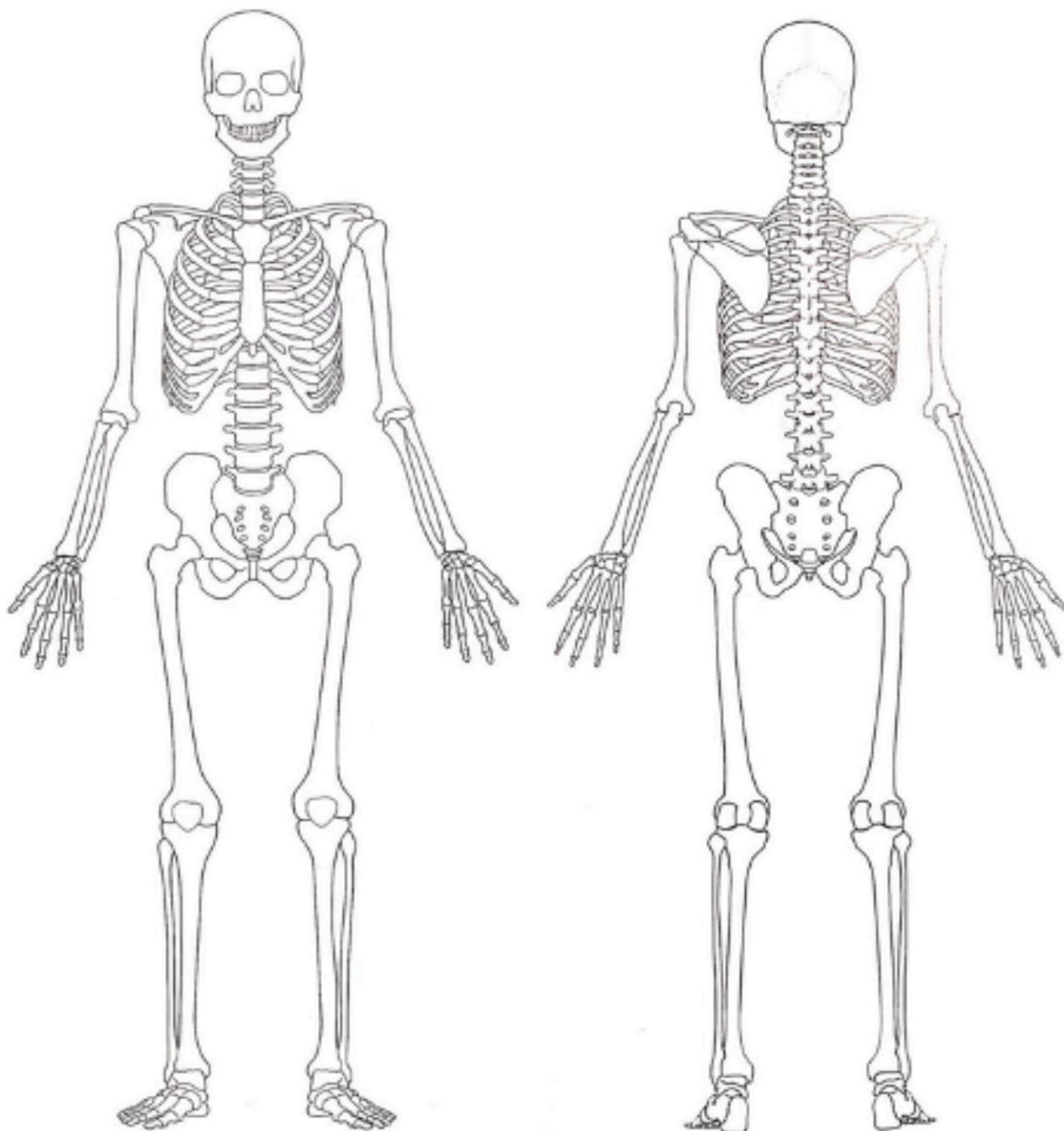


ワーク4 臓器の巡りをよくするためにヨガクラスで何をしますか？

ワーク5 『肺』『大腸』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 小胸筋を意識して動いてみましょう！

ワーク8 大胸筋上中下部を意識して動いてみましょう！

ワーク9 上腕二頭筋を意識して動いてみましょう！