

Seasonal Flow Yoga 冬編

ワークシート

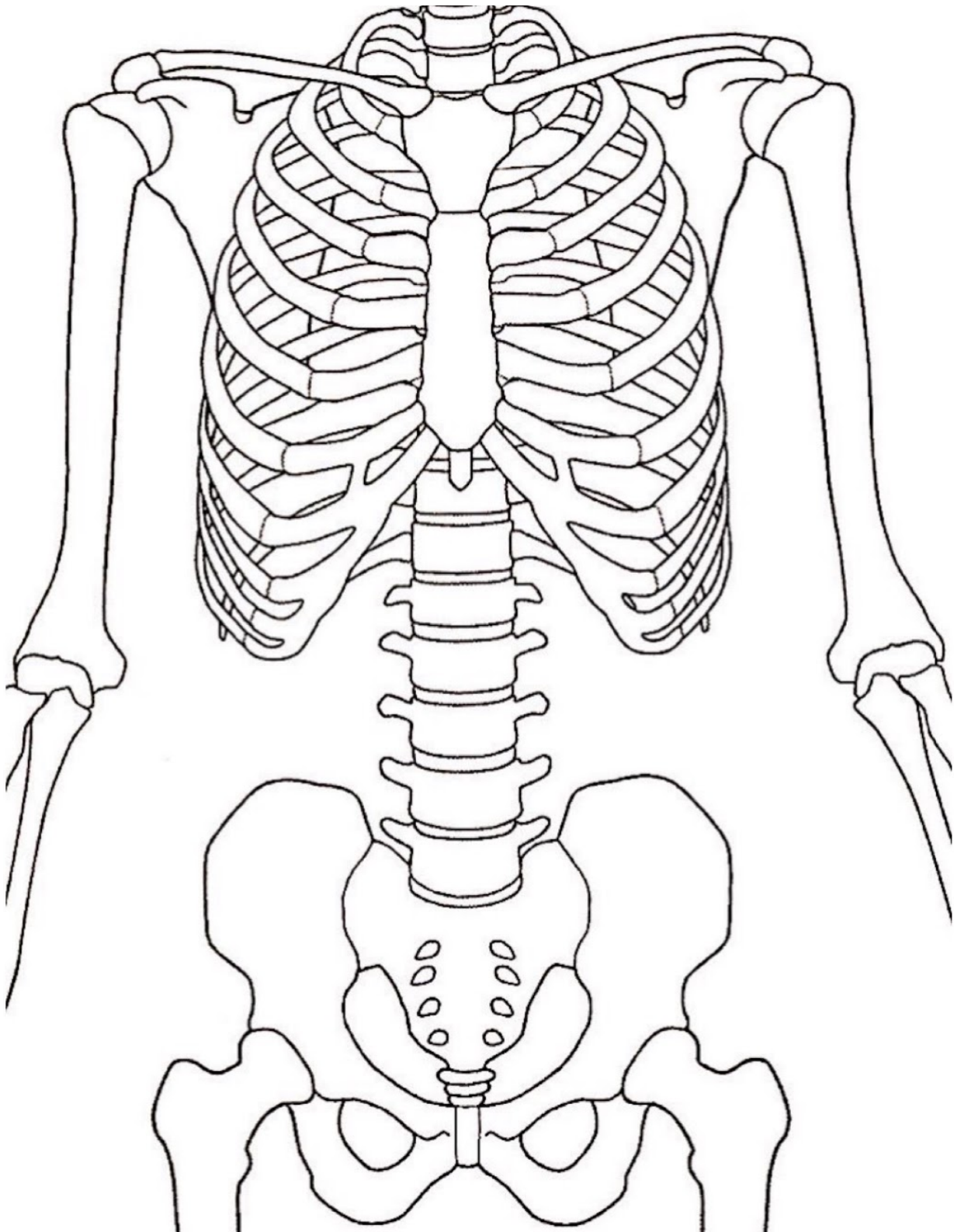
◎五行の意味と季節の特徴◎

ワーク1 「水」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「冬」はどんな季節でしょう？

◎五臓六腑『腎臓』『膀胱』を理解しよう◎

ワーク3 腎臓と膀胱を骨格図に書き込んでみましょう。

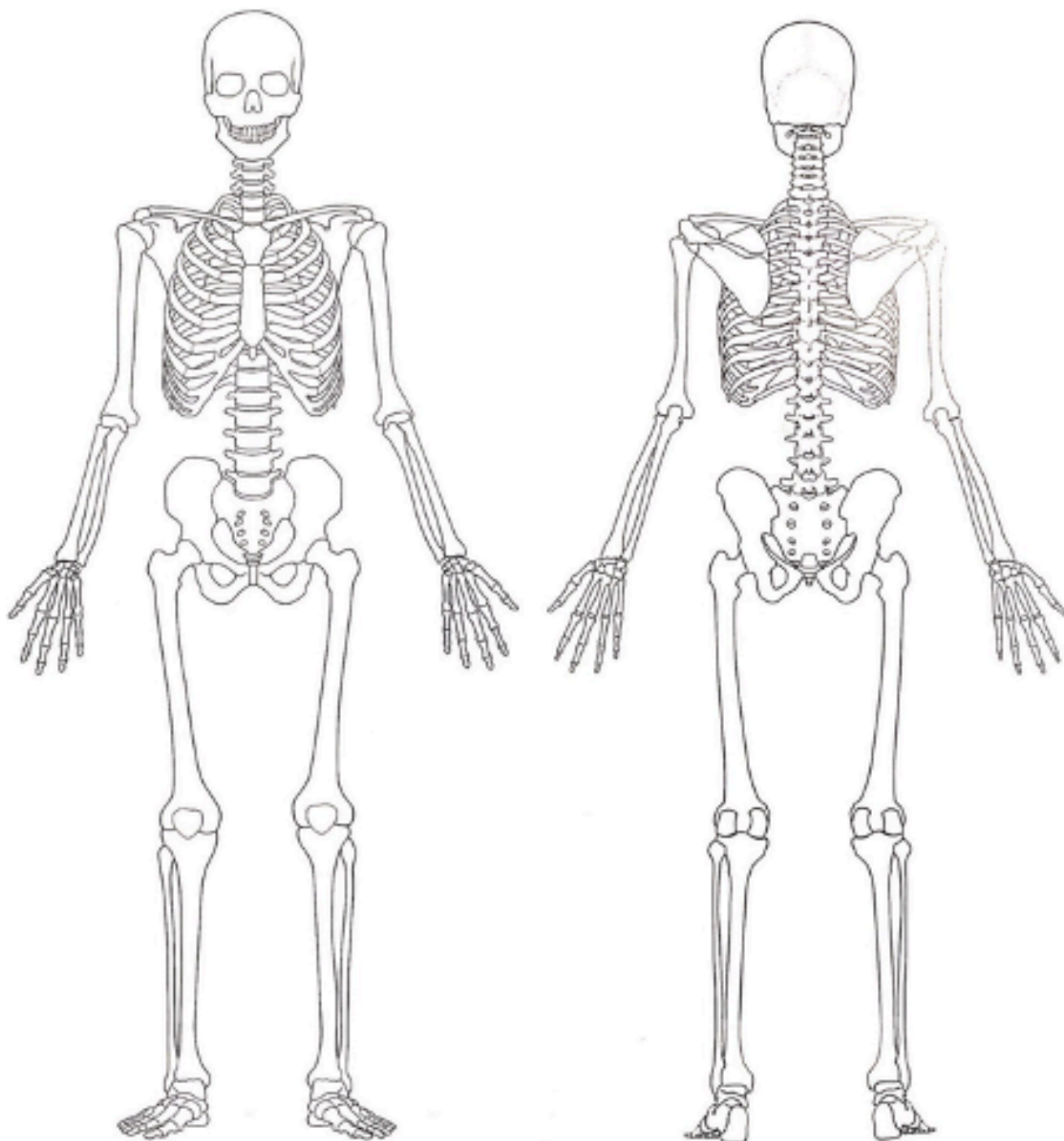


ワーク4 臓器の巡りをよくするためにヨガクラスで何をしますか？

ワーク5 『腎』『膀胱』が不調を起こすと、どのような症状が現れるでしょう？

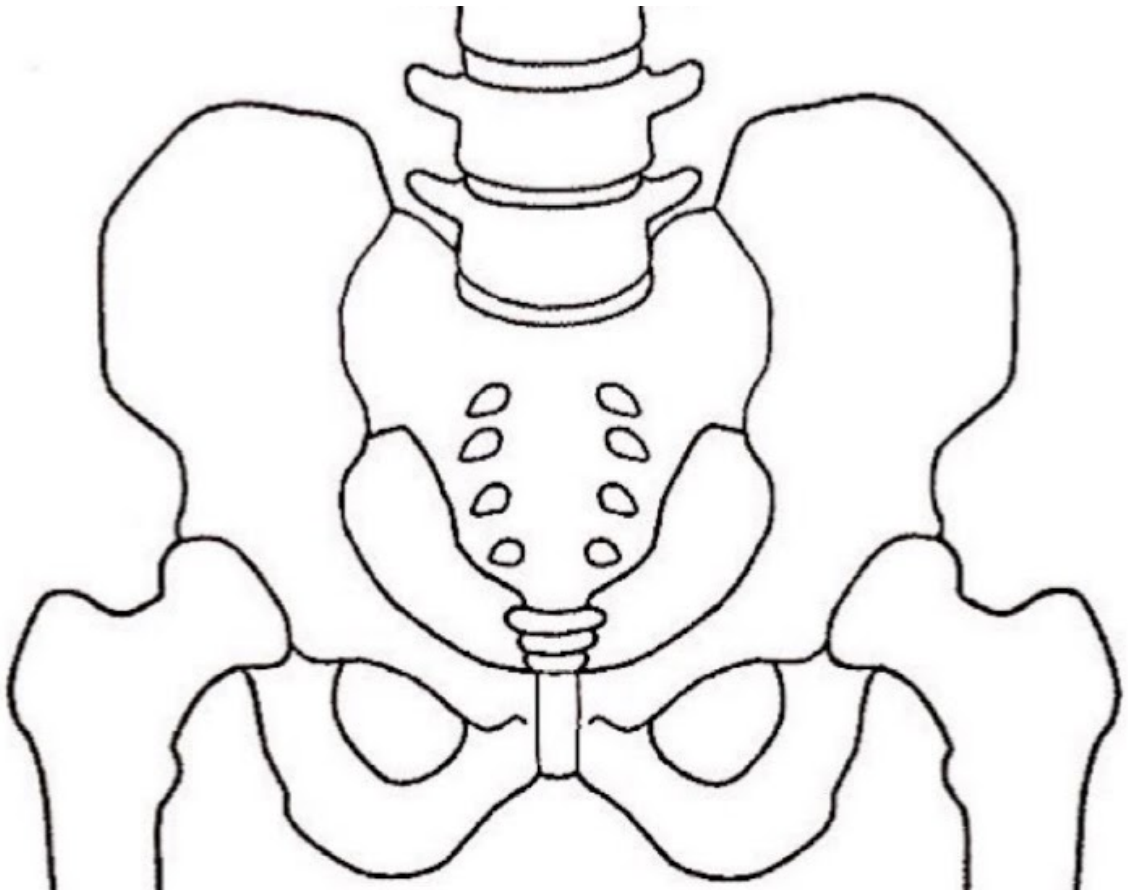
◎五臓六腑の働き◎

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 腰方形筋・腸腰筋を意識して動いてみましょう！

ワーク8 骨盤内の臓器を描いてみましょう！



ワーク9 骨盤底筋群を鍛えるにはどうしたらいいでしょう？