

Seasonal Flow Yoga シークエンス

Element		Season	臓器	music	
オープニング 10分～15分		ポーズ ①前屈 ②後屈 ③捻り ④体側 ⑤股関節の外転、内転 30分			クロージング 10分～15分
Talk	呼吸と瞑想	ウォームアップからポーズへ	<ul style="list-style-type: none"> <li>床で行なうポーズ</li> <li>コア</li> </ul>	立位から床へ	床で行なうポーズから シャバーサナへ
季節のお話	季節の呼吸 季節の瞑想	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節のマッサージ</li> <li>首、肩、背骨のウォームアップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節の筋肉の強化</li> <li>徐々に熱を起こす(陰から陽へ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節のバリエーション</li> <li>グラウンディング(陽から陰へ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陰へと導く</li> <li>季節の臓器を休ませる</li> </ul>