

Seasonal Flow Yoga 基礎編

ワークシート

◎東洋医学とは◎

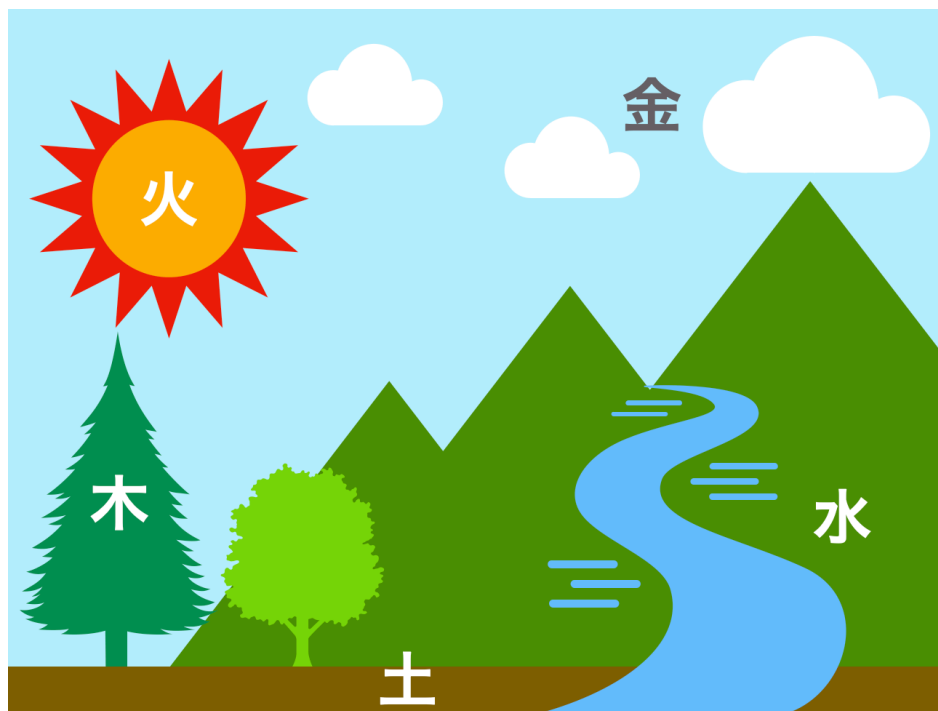
ワーク1 「自然」とは何でしょうか？

ワーク2 「健康」とは何でしょうか？

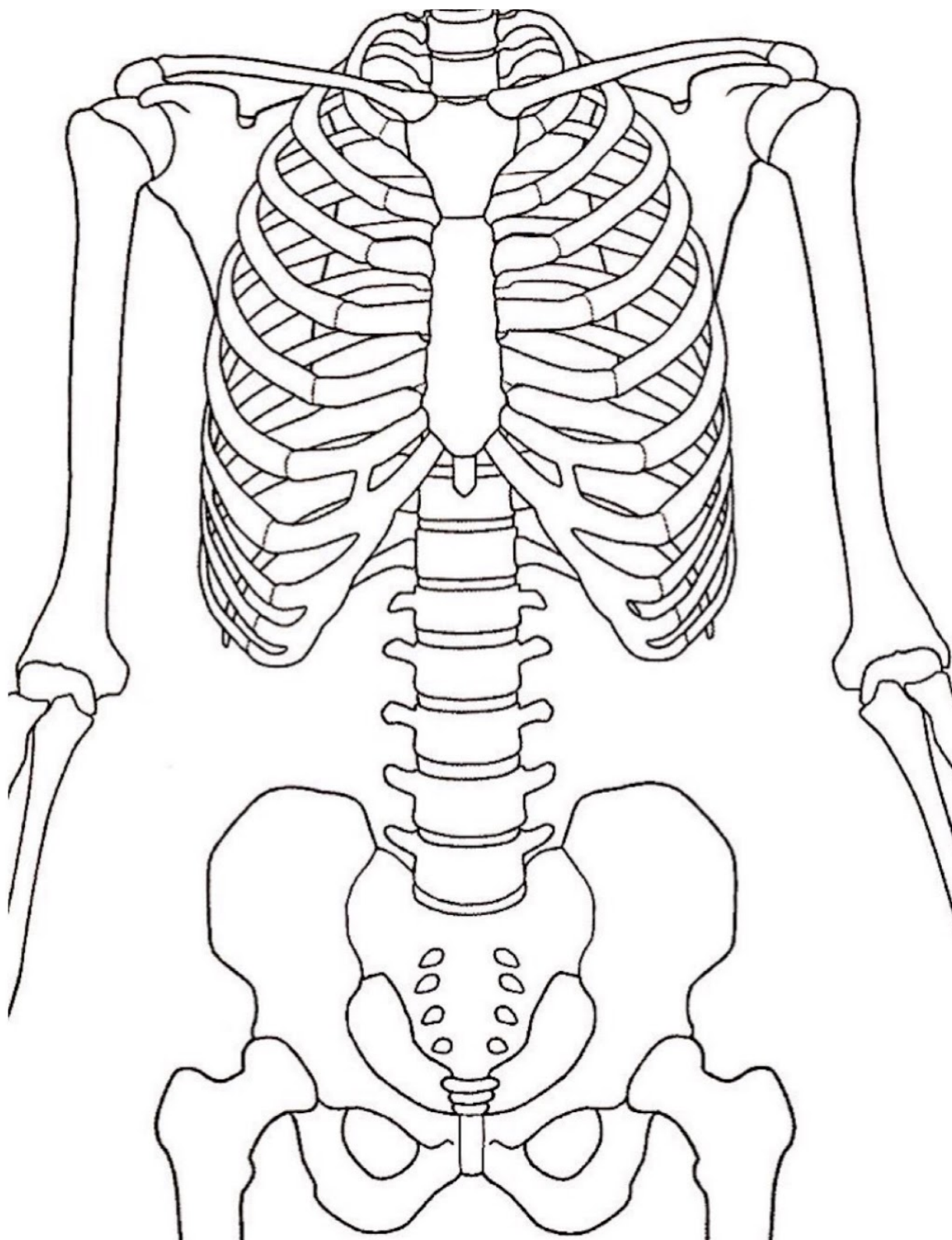
ワーク3 私たちの身の回りにある「陰陽」？

ワーク4 ヨガクラスの中での「陰陽」？

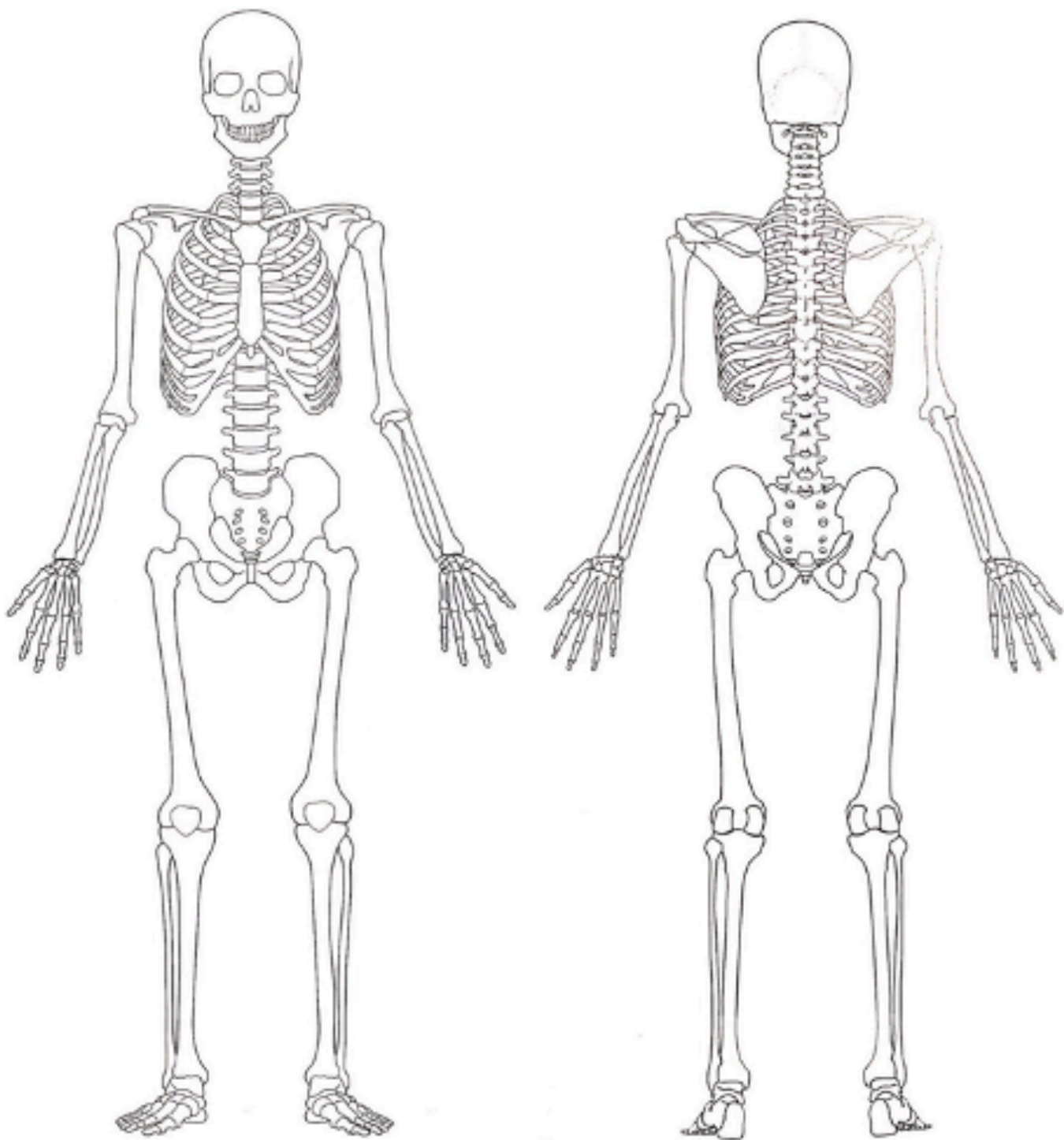
ワーク5 自然界の五行と私たちのココロとカラダ



ワーク6 骨格の中に臓器を記入しよう！



ワーク7 膀胱経のツボを押してみましよう。
経絡の走行を描いてみましよう。



ワーク8 膀胱経のシーケンス作り