

# Seasonal Flow Yoga 基礎編

## ワークシート

### ◎東洋医学とは◎

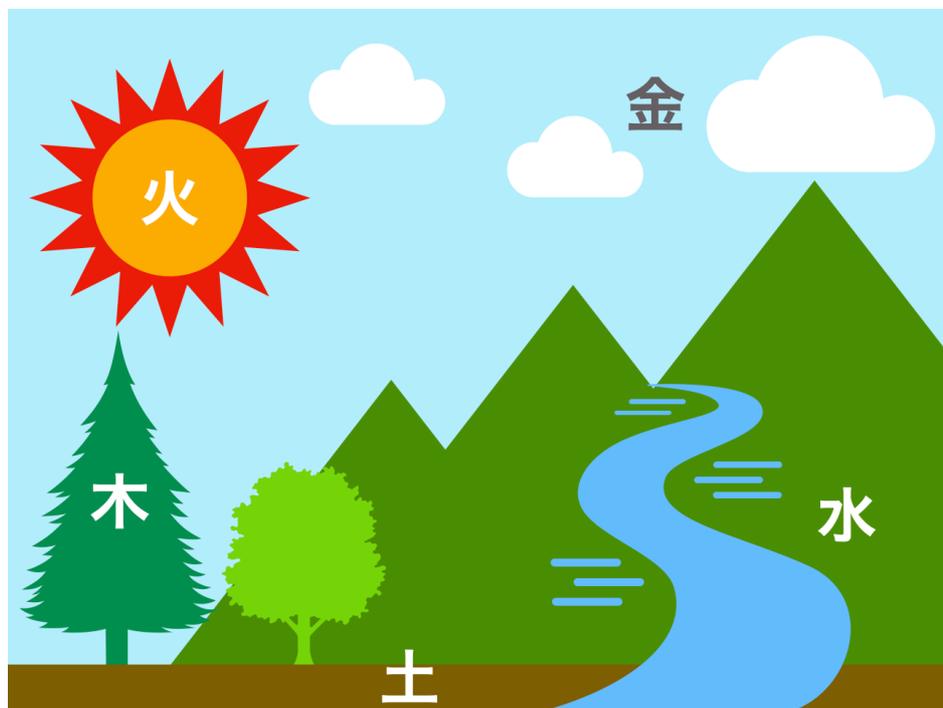
ワーク1 「自然」とは何でしょうか？

ワーク2 「健康」とは何でしょうか？

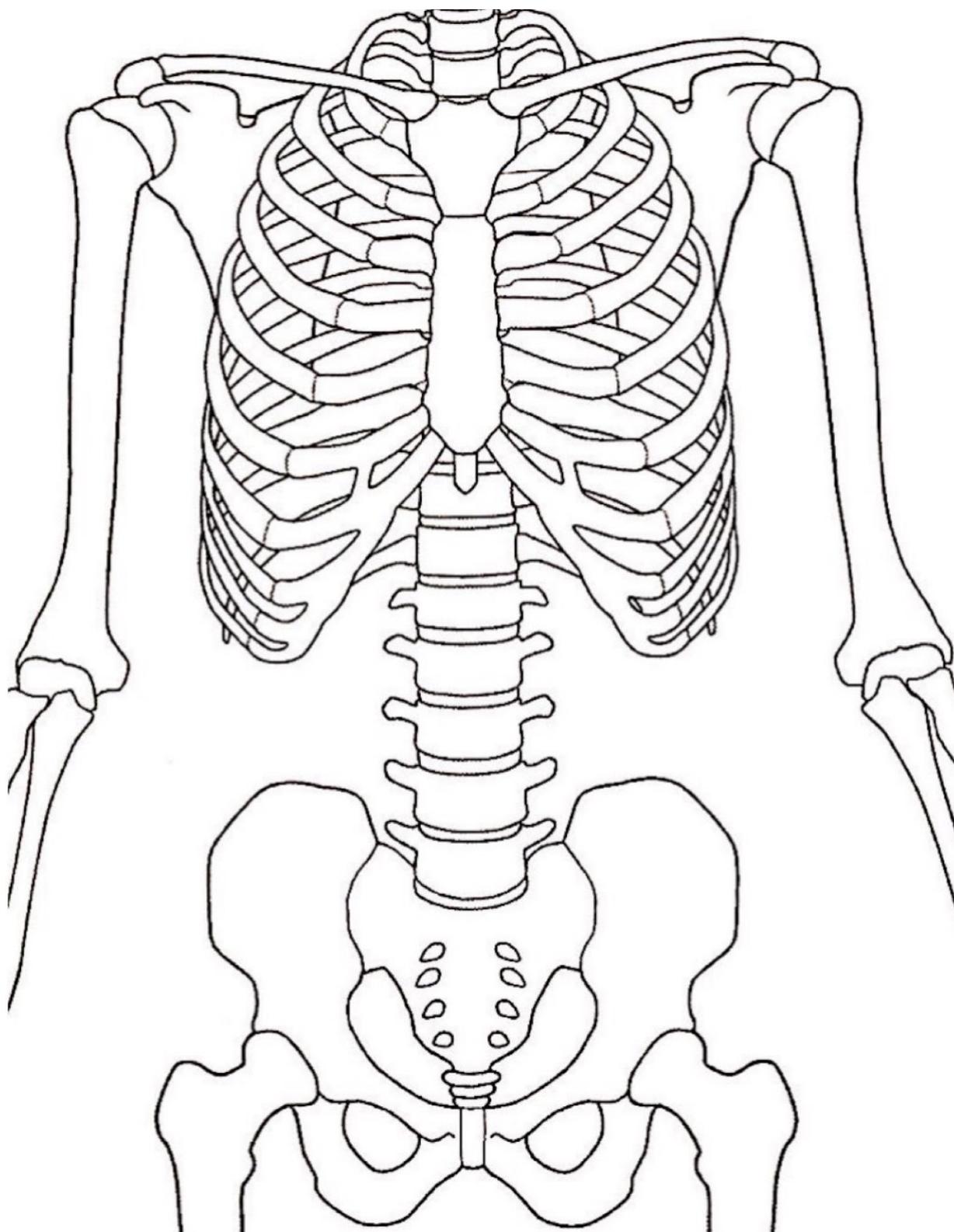
ワーク 3 私たちの身の回りにある「陰陽」？

ワーク 4 ヨガクラスの中での「陰陽」？

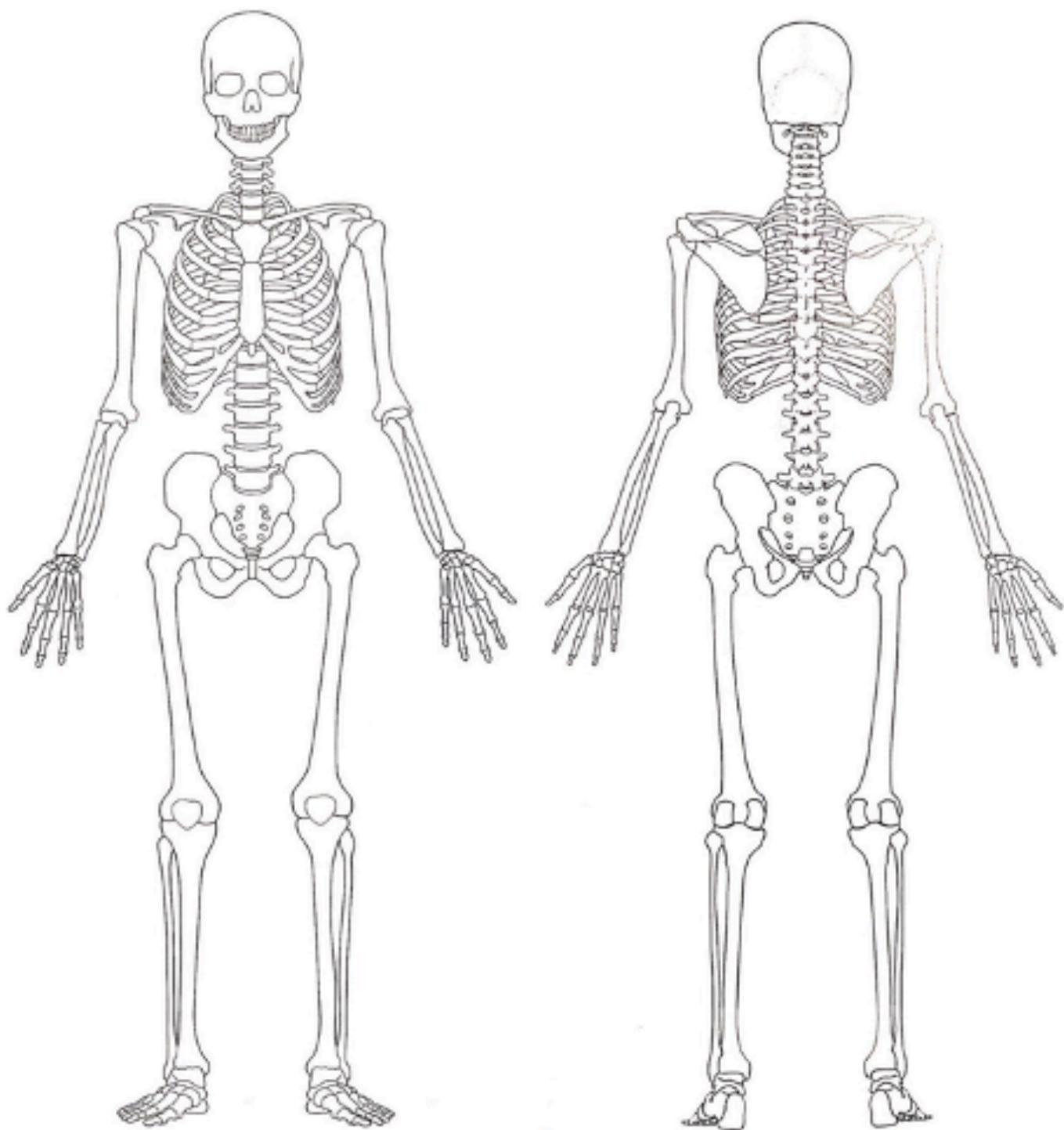
## ワーク5 自然界の五行と私たちのココロとカラダ



## 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