

Seasonal Flow Yoga 夏編

ワークシート

◎五行の意味と季節の特徴◎

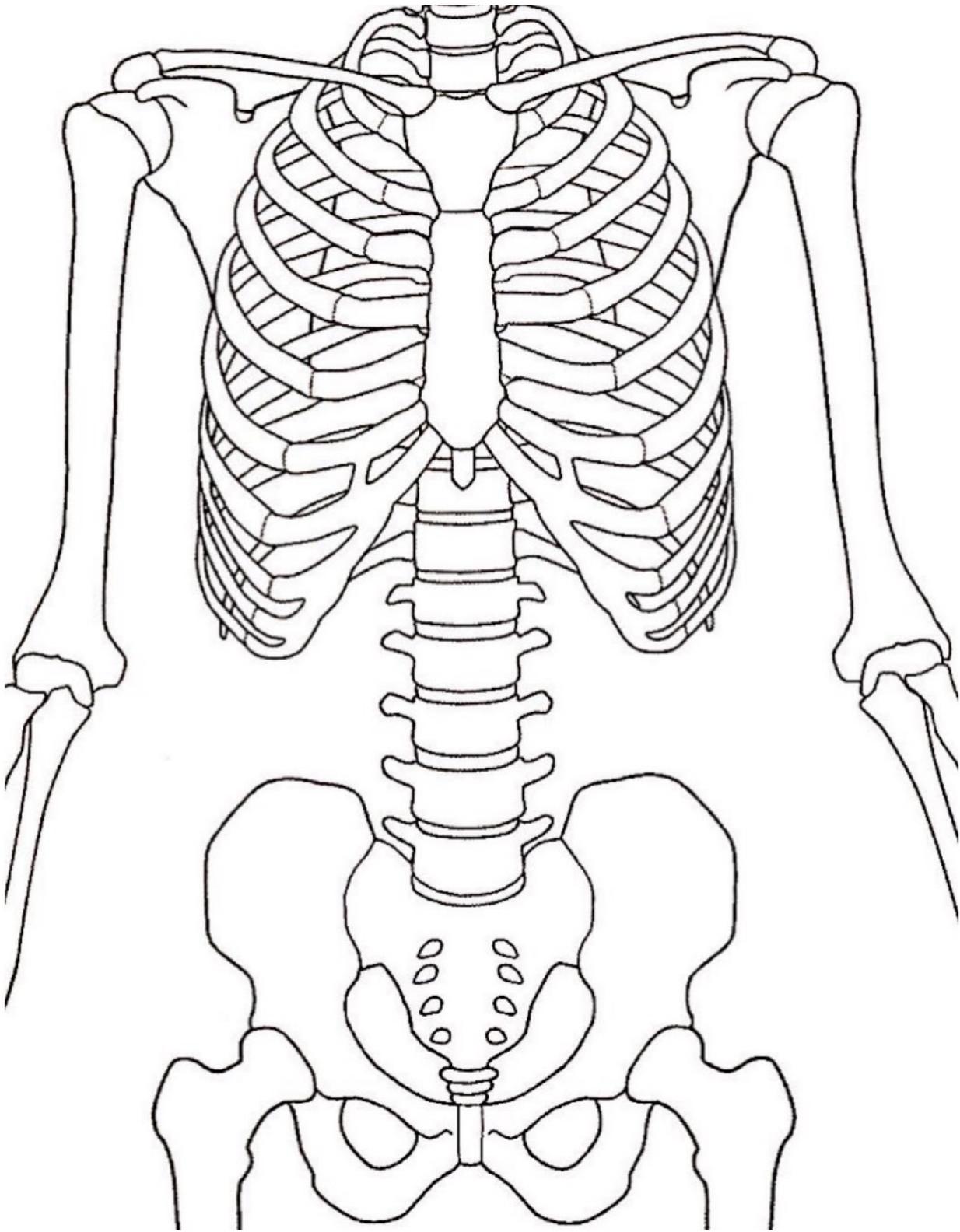
ワーク1 「火」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「夏」はどんな季節でしょう？

ワーク3 『心』『小腸』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『心臓』『小腸』を理解しよう◎

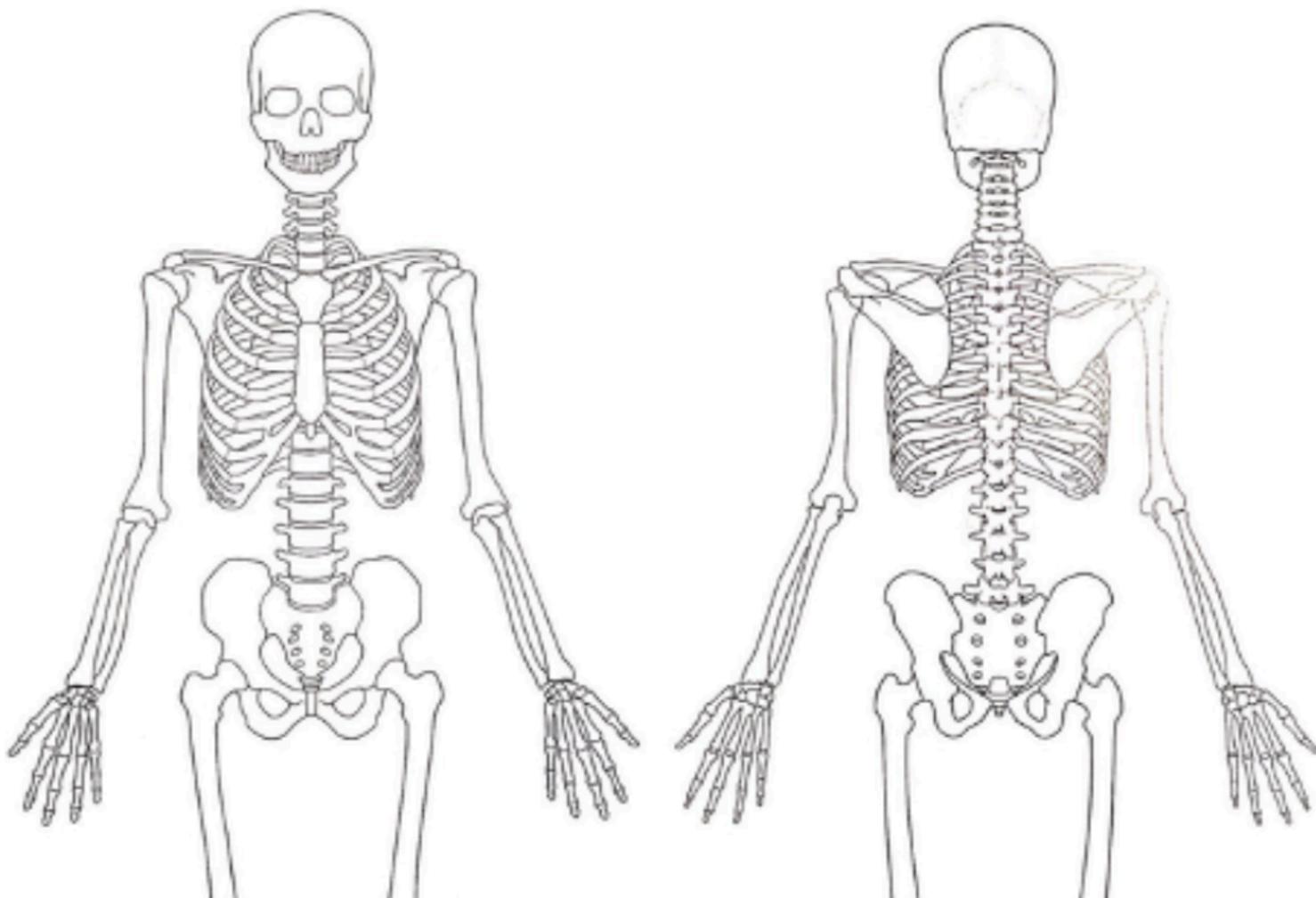
ワーク4 心臓と小腸を骨格図に書き込んでみましょう。



ワーク5 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？

◎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 肩関節ってなんでしょう？

ワーク8 菱形筋と僧帽筋に不調が起こるとどんな症状がでます

ワーク9 前鋸筋と関係が深い筋肉を2つ考えてみましょう？

ワーク10 前鋸筋を刺激する動きやマッサージを
考えてみましょう！

ワーク 1 1 上腕骨はどこにありますか？

肩甲骨は胴体のどこにありますか？

ワーク 1 2 肩甲骨のニュートラルポジションはどこ？