

# Seasonal Flow Yoga 土用編

## ワークシート

### ◎五行の意味と季節の特徴◎

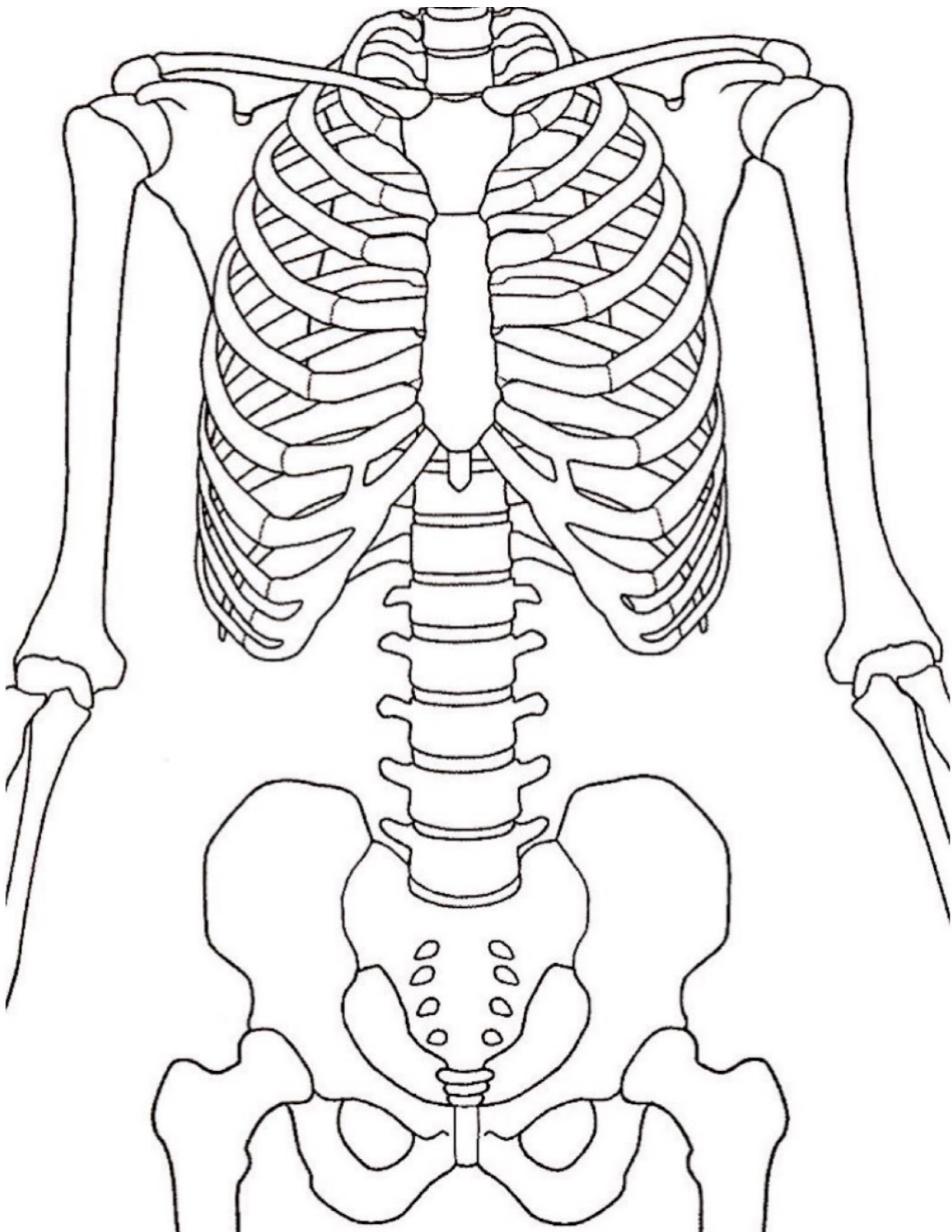
ワーク1 「土」はどんな意味を持つでしょう？

ワーク2 「土用」はどんな季節でしょう？

ワーク3 『脾』『胃』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「脾」「胃」「膵臓」を理解しよう◎

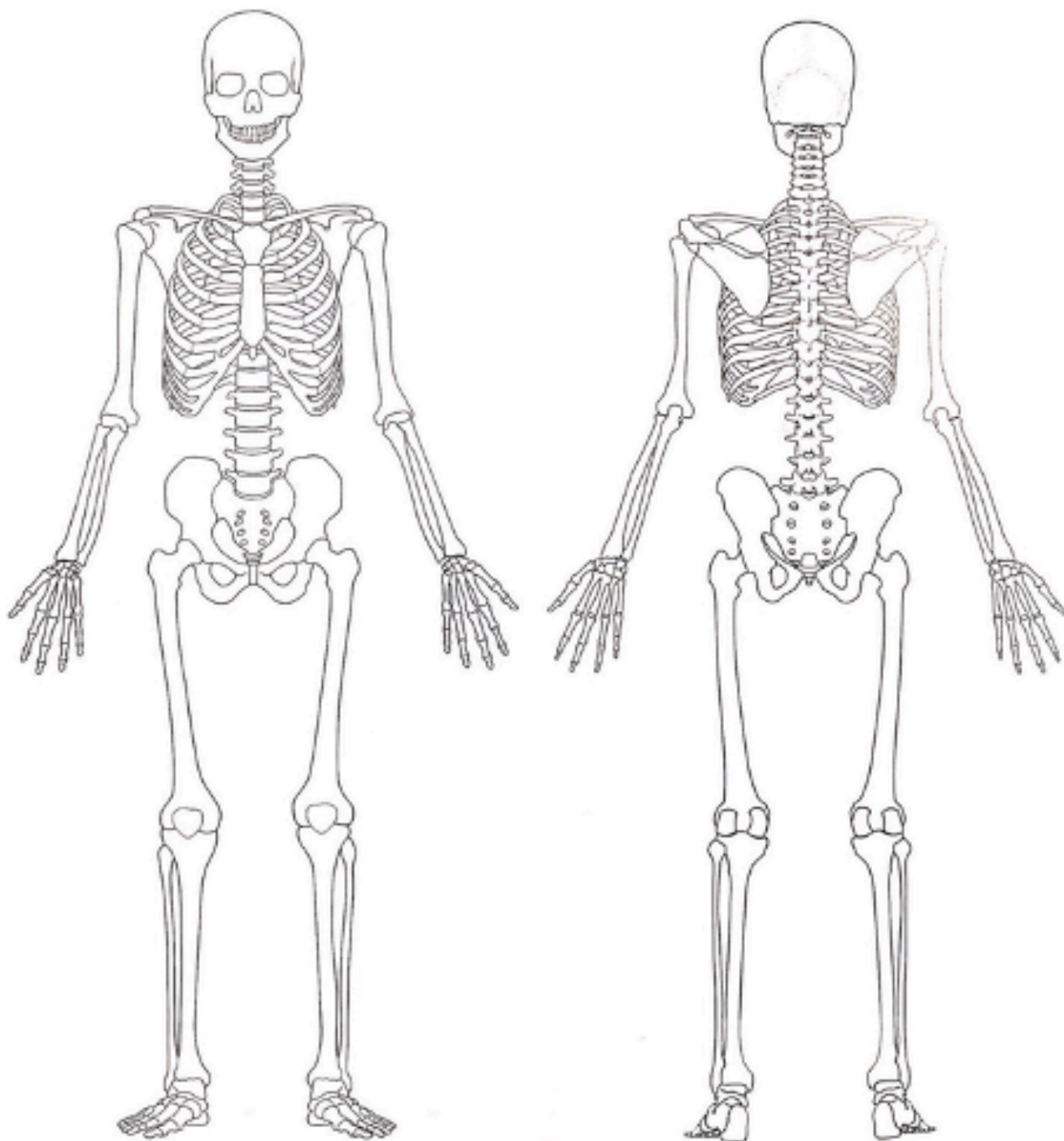
ワーク4 脾と胃と膵臓を骨格図に書き込んでみましょう。



## 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 前脛骨筋・大腿四頭筋を意識して動いてみましょう！

ワーク8 横から見た時の身体の中心線はどこでしょうか？

ワーク9 腹横筋、腹斜筋群、腹直筋の違いを意識して動いてみましょう！

