

## からだの学習①

※からだが楽な状態になるように、枕やクッションなど個人に適した物を使用して下さい。

～上半身編～

肩周りの弛め①<側臥位バージョン>



両手で肩甲骨の辺りをしっかりホールドし、肩を上下へ動かすことで肩の弛めを行う。

肩周りの弛め①<座位バージョン>



あぐら姿勢で座り、写真の位置に手を置き、肩を上げ下げする。肩を下ろすときも手を離さないようにする。

肩周りの弛め②



両手で肩甲骨の辺りをしっかりホールドし、肩甲骨を動かせる範囲で回すように動かす。

### 肩周りの弛め③



肩から肘を1本の棒のように感じられるように挟み、肩甲骨が中心になるように肘を支えて回す。

### 肩周りの弛め④



肩を開くために、背中あたりに膝を当てて支え、呼吸に合わせてゆっくり肩を開いていく。