

# TOMITA YOGA



①基本の姿勢をとります  
※背筋を伸ばす  
※手のひらは空をむける



②膝を伸ばし、足の裏を外側からつかみ胸を太ももにつけます。  
※無理な場合はあごを、さらに難しければ額を太ももにつける。



③右足を左足のつけ根にのせ右膝を地面につけます。  
●両手で左足を外側からつかみ胸を左膝につけます。  
※無理な場合は②と同じ。



④左足を右足のつけ根にのせ左膝を地面につけます。  
●両手で右足を外側からつかみ胸を右膝につけます。  
※無理な場合は②と同じ。



⑤両足を大きく開き、両手で足を外側からつかみ胸を地面につけます。  
※無理な場合は②と同じ。



⑥ゆっくりと立ち上がり足を大きく広げます。  
●両足の間に手をつき、その間に額をつけます。  
※できるだけ手～肘のラインを地面につける。



⑦足を閉じて両手を伸ばしつま先で立ちます。  
●かかとをゆっくりと地面に付け目はおへそを見ます。  
●お尻が天井に引っぱられるのをイメージします。  
※背中が丸くならないように注意する。



⑧ゆっくりと立ち上がり両足をそろえます。  
●右足の裏を左のふくらはぎの内側につけます。  
●両手を上げて背伸びをします。



⑨足をおろして両足をそろえます。  
●左足の裏を右のふくらはぎの内側につけます。  
●両手を上げて背伸びをします。



⑩ゆっくりと足をおろして両足も開きます。  
●右足のつま先を外側に向け膝を曲げます。  
●右手を右足の後ろにつき、左手は右の方へ真っすぐ伸ばします。  
●左の脇の下から天井を見ます。



⑪ゆっくりと体を起こします。  
●左足のつま先を外側に向け膝を曲げます。  
●左手を左足の後ろにつき、右手は左の方へ真っすぐ伸ばします。  
●右の脇の下から天井を見ます。



⑫ゆっくりと体を起こし両足をそろえます。  
●両手は円をかくように頭の上へあげ親指をからめます。  
●両手が空に引き上げられるのをイメージして体を伸ばします。