

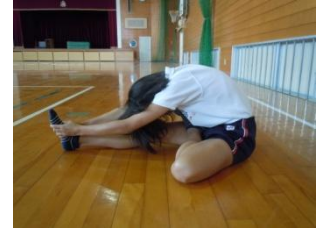
# TOMITA YOGA



- 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。