

1 基本の姿勢



これはペアの方と手をつなぎ、上下に動かすポーズです。
(※両隣の方とも行えます。)

ペアの方と隣り合って座り、よい姿勢をつくりましょう。

ももんがのポーズ
ペアの方と手をつなぎ、上下に動かすポーズです。

- ・緊張をほぐす
- ・肩周りの可動域をひろげる

2 片手をつなぐ



ペアの方と手をつなぎます。

ポイント
お相手の方に配慮しながら行います。

3 吸いながら手を持ち上げる



息を吸いながら、つないだ手をゆっくりと持ち上げます。

おつらければ持ち上げられる高さまででかまいません。

4 吐きながら手を下ろす



息を吐きながら、ゆっくり下ろしましょう。

(あと2回)

息を吸いながら、手をゆっくりと持ち上げます。
吐きながら、ゆっくりと下ろしましょう。

5 基本の姿勢に戻る



最後は両手を膝の上におき、基本の姿勢に戻りましょう。