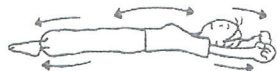


目覚めのコース

朝起きぬけの疲労感を払拭するために行います。



①朝、目覚めたら背伸びをして下さい。足首を倒したり、逆に起こしたりして十分に筋肉を伸ばします。あまり、力んでしないように、ゆっくり行います。



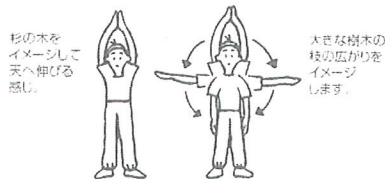
②そのまま、両膝を抱え込むようにして、腰の筋肉をストレッチします。約30秒程してから、次に首を持ち上げて、膝に顔を近づけていき、そのまま10秒程保持して元に戻します。これを2~3回行います。



③次に、うつぶせになります。イラストのように息を吐きながら上体を起こしていきます。この時アゴを上げるようにして下さい。上体を反らしたら、約10秒間保持して、元に戻します。このストレッチを2~3回行います。



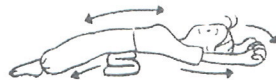
④手を前に伸ばして、正座の状態になります。この状態で背中を良く伸ばすようにします。10秒程伸ばした状態を保持したら、ゆるめて再度、伸ばしていきます。これを2~3回行います。



⑤サァ！寝床から起き上がりましょう。軽く足を開いて、バランス体操で仕上げをします。息を鼻で十分に吸い込みながら腕を耳まで運びます。その状態で手を返して、息を吐きながら手を降ろしていきます。これを3回行ってください。

安らぎのコース

眠れない人や睡眠の質を改善したい人にお勧めです。



①お尻に座ぶとんとを3つ折り“高い枕”にしたものを当てます。この状態で60秒ほどリラックスしてください。



②次は、座ぶとんの位置を腰に移します。同様に60秒程保持します。腰の緊張を取り除き、疲労を解消することができます。



③図のように息を吸いながら腰を持ち上げます。しばらく、その状態を保持してから、息を吐きながら腰をストンと落とします。2~3回繰り返してください。



④目覚めのコースにあるものと同じですが、息を吸いながら上体を起こし、息を吐きながら元に戻します。2~3回行ってください。



⑤手を伸ばして正座の状態になります。この状態で背中を良く伸ばして下さい。10秒程伸ばした状態を保持したら、ゆるめて再度、伸ばしていきます。2~3回行ってください。



⑥仕上げです。仰向けになり、手をイラストのようにしてください。ゆっくり呼吸します。そして、「日に日に私は、あらゆる面で良くなっていく」と3回つぶやいてください。