

ゆるめるリラクセーション



ここまでが一連の流れです。かたくなっている体がほぐれるようにゆらしながら息を吐きつつゆるめます



この目印は基準となるものだからしっかり覚えておいてね

1回目

今の体の状態を知ることができません。無理のない範囲で体をゆっくり回していきます。



両手を正面に戻し、腰を折って前かがみに。脚、腕、体をブラブラとゆすって、体の緊張をとります。



右手がどの位置までできたのか、ペアの人が確認します。人差し指などで示して、その位置で目印に立ちます。



腰から上をゆっくりと右方向に回していきます。無理はせず自然に止まるところで右手の位置を確認します。



正面を向いて楽に立ち、両腕を肩の高さまで上げます。指先まで軽く伸ばして、手のひらは地面と水平に。

体の動く範囲が大きく広がったね

3回目



いよいよ最後。右手がどこまで動くのかチェックします。ペアの人にしっかり確認してもらってね。

体だけでなく、気持ちの変化も感じてみましょう。

1回目より体が大きくねじれているよ

2回目



1回目と同じように体をゆっくり右方向に回し、右手の位置が目印を過ぎたらペアの人は移動します。

体が動く範囲を1回目と比べてみてください。