

(※1) 「呼吸のエクササイズ」 (うつ伏せ) - 2人1組

①



鼻で見えぬ
口をOの字に小さく

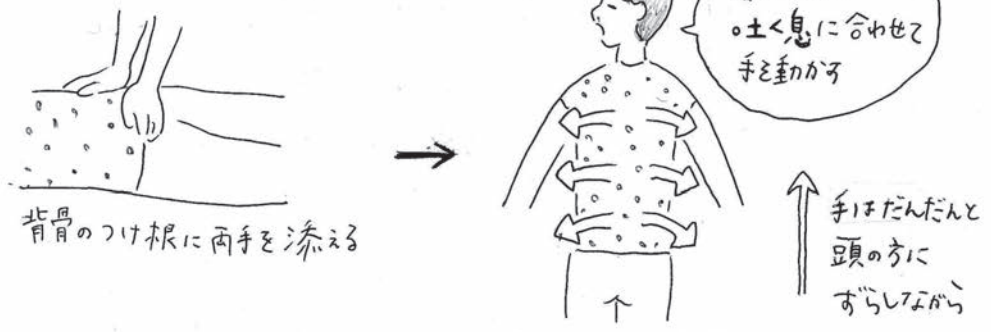
うつ伏せで目を閉じる

②



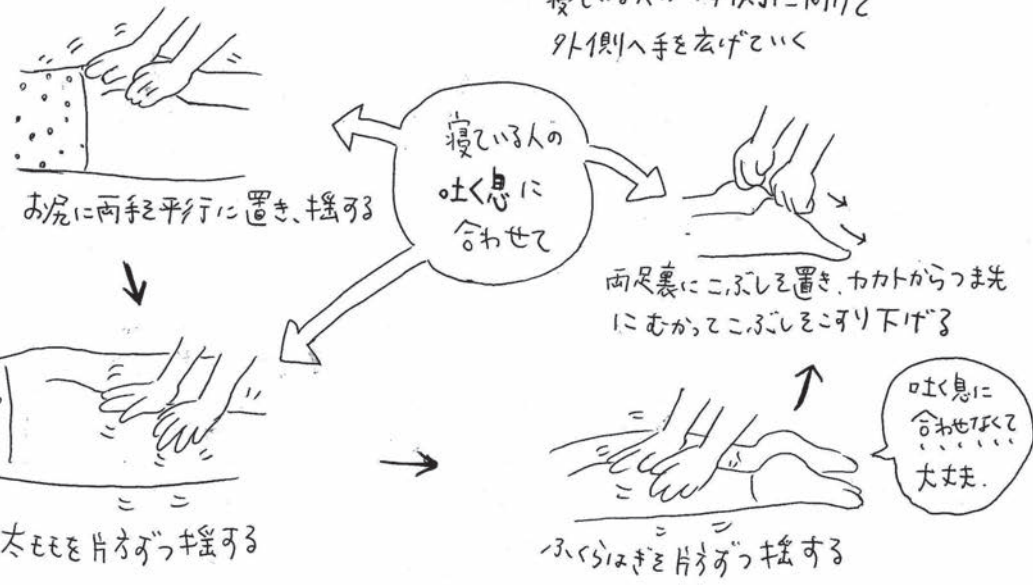
首までいっただら下に降りていく (これを2回繰り返す)

③



寝ている人の体側に向けて
外側へ手を上げていく

④



5



寝ている人の
吸う息に
合わせて

両足首を持ちヒザを
垂直に持ち上げる



寝ている人の
吐く息に
合わせて

下に落とすように
揺らす

糸細かく揺らす。糸をわつたら
足を床に置く

6 寝ている人の肩甲骨の間に
指を開いて手を置く



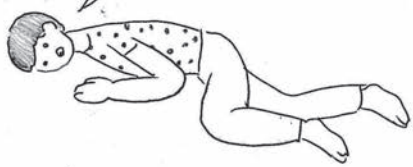
おき出てる
感情には
こたわらない

呼吸と
身体は
つながりたま

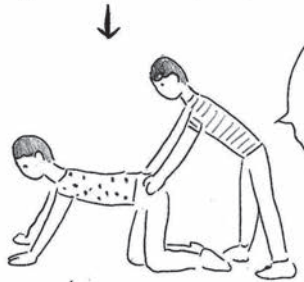
寝ている人は目を閉け
呼吸をづける

7

首はリラックス



寝ている人はゆっくりと床に横たわり



骨盤を後ろから
支えながら
立ち上がるのを
助ける

四つ這いのポジションに。

8



首は身体に対し
まっすぐな
リラックスした
かたに

骨盤を少し
引き上げつつ
支える

ヒザは
リラックス

首骨をゆっくりとロールアップ
すいこに頭をあげる。

9

遠くを見つめる

口はOの字

ゆっくりと呼吸

アゴは正しく下がるか

首の筋肉はリラックス
しているか

エネルギーは前へ

※力まない。



正面に立ち、立ち姿が
まっすぐか確認

自分自身でしっかりと土面に立ち
いることを意識する。

台本・ラエもとい

(※2) 「呼吸のエクササイズ」 (仰向け) - 2人1組

①

鼻から
息を吸い
○の字で○とく



仰向けに寝て目を閉じる

※呼吸を通して自分自身とつながっていることを意識

②



2人でやっていることを意識

吐く息に合わせて

首を軽く持ち上げて左に向ける



吐く息に合わせて

頭を片手で支え
肩を呼吸に合わせて
下半身の力を押す
(両方行う)



吐く息に合わせて

首の後ろの筋肉を上に向かてたどるように
マッサージ



吐く息に合わせて

頭を片手で支え
床に向かって腕を押す

③



両ヒザを曲げる



両ヒザを持ち上げる



寝ている人の
足を自分の
足に

ひかけて
支える



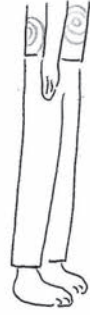
ヒザを伸ばし
少し揺らした後
優しく地面に置く

ゆくりとヒザを前方に
押しながら両サイドに開く

④



寝ている人の両肩をかすかに押す



目を開け、外の世界と繋がる

⑤



ゆっくりと横に転ぶ



四つ這いになる

⑥



ゆっくりと背骨をロールアップ
さいごに豆頭をあげる



イラスト・うなもこいほ