

くまモン、くまモン、こんにちは〜



基本のポジション

2 こまっているかモンのポーズ

くまモン、くまモン、なにがあったの〜?

1 大丈夫だモンのポーズ



- ①両足を肩幅に開きます。
- ②丹田、湧泉を意識して立ちます。
- ③息をはきながら親指を中に入れて、労宮を意識して強くにぎり湧泉でふんばりましょう
- ④手のひらと息をゆるめホッとしましょう。
※親指を外に出して他指は軽く折り曲げます

手の握りの基本



ストレスに強くなるう!



- ①基本のポジションから両腕を組みます。
- ②丹田、湧泉を意識して、足の重心を左側に移動しましょう。
- ③体と頭を右に傾けます。視線は前に。
- ④ひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。
- ⑤体を正面に戻します。
- ⑥反対側も同様に行います。

お腹の調子に気づこう!



3 話してみるモンのポーズ

くまモン、くまモン、はなしてみよう〜



- ①基本のポジションから、両手を腰にあてます。
- ②丹田を意識して、腰を左にねじります。視線も左に。湧泉を安定させて。
- ③ひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。
- ④体を正面に戻します。
- ⑤反対側も同様に行います。

からだを内側からスッキリさせよう!



座ってできる、いつでもできる『う〜い〜あ〜』ヨーガだモン! We are here!

1 穴を見つけたモンのポーズ



両手で円をつくり背筋をのばして、頭をさげます。『う〜』

くまモン、くまモン、大丈夫だも〜ん!

9 大丈夫だモンのポーズ

- ①1のポーズを繰り返す。
- ②まっすぐ立ち、力を抜く。目は半開きか、遠くを見つめ、『あ〜』とひと息吐く。

8 明日があるモンのポーズ

くまモン、くまモン、明日があるもん〜



- ①基本のポジションから。
- ②左腕を真上にあげて、左足前に重心をかけます。
- ③右足つま先をつけたままかかとを上げます。大丈夫なら足を浮かせます。
- ④手首は内側に曲げひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。
- ⑤ゆっくりと戻します。
- ⑥反対側も同様に行います。

頭とお腹の血の巡りをよくしよう!



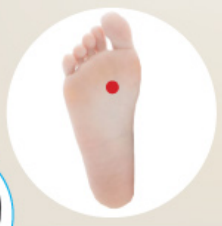
労宮 (ろうきゅう)

手のひらの中央。指を握ると、中指の先端が手のひらに当たる部分です。



丹田 (たんでん)

へそから約5〜7cm下にあたる部分を丹田といいます。※くまモンの丹田の位置は、あくまで推測です



湧泉 (ゆうせん)

足の裏。足底の中央より前の方にあり、人差し指と中指の骨の間で、少しくぼんだ部分です。



4 穴を見つけたモンのポーズ

くまモン、くまモン、あきらめないで〜



- ①基本のポジションから。
- ②かかとに重心をかけ、胸の前で大きな円をつくりまわす。
- ③湧泉に重心を移し、頭を前に倒します。
- ④『う〜』とひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。
- ⑤ゆっくりと戻します。

のどの通りをよくしよう!



2 いいんだモンのポーズ

肩甲骨を寄せるようにして、首をそります。『い〜』



3 大丈夫だモンのポーズ



背筋をすっとのばし、手のひらを上に向けまわす。『あ〜』

7 いいんだモンのポーズ

くまモン、くまモン、これでいいんだもん〜



- ①基本のポジションから。
- ②両手を曲げ、肩甲骨をよせます。
- ③胸をそらせ、あごを上げます。(湧泉、丹田、労宮を意識)
- ④『い〜』とひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。
- ⑤ゆっくりと戻します。

目の疲れや鼻詰まりを吹き飛ばそう!



6 すっきりしたモンのポーズ

くまモン、くまモン、すっきりしたね〜



- ①基本のポジションから。
- ②両手をお尻にあて、足の親指、湧泉を意識します。
- ③からだの前側を伸ばします。あごは上げません。
- ④ひと息吐き、あとは自然な鼻呼吸。

足がポカポカするのを感じよう



5 思いを吐き出すモンのポーズ

くまモン、くまモン、ぜんぶいっちゃお〜



- ①基本のポジションから。
- ②両手を両ひざにおき、一度ひざ裏をのばします。
- ③ひざ裏をゆるめ、かかとに重心をかけ奥歯とお腹の力をゆるめます。
- ④ひと息吸った後、口と鼻から息を吐きましょう。
- ⑤ゆっくりと戻します。

肌の血色を取り戻そう!



無理しちゃダメだモン!

子どもヨーガ研究家
臨床心理士
伊藤 華野(佐陽子)先生
いとう かの さよこ



85保育現場にてヨーガを指導。大学院では幼児健康学の原田碩三、トラウマ回復支援の富永良喜両氏に師事。教育学修士、保育士、介護福祉士、福祉レクリエーションワーカー資格等を活かして、赤ちゃんからお年寄りまで、その年代層に応じたヨーガの指導方法を考案、実践研究をしている。

単著に絵本『まねまねヨーガ』、ムック『はじめよう!キッズ・ヨーガ』DVD『みんなで楽しくまねまねヨーガ』等。これまでに『月刊クヨン』『学研おやこCAN』『月刊ひかりのくに』等連載。京都西山短期大学専任教員。(HP <http://www.itokano.com/>)

企画・製作: 熊本県精神保健福祉センター
制作協力: 株式会社熊本県民テレビ
監修: 伊藤華野(子どもヨーガ研究家、臨床心理士)
山口喜久雄(医学博士、熊本県精神保健福祉センター所長)