

くまモン、くまモン、はなしてみよう〜♪

### 3 話してみるモンのポーズ



- 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!



くまモン、くまモン、ぜんぶいっちゃお〜♪

### 5 思いを吐き出すモンのポーズ



- 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、かかとや外側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!

くまモン、くまモン、あきらめないで〜♪

### 4 穴を見つけたモンのポーズ



**POINT!**  
意識をからだと呼吸に向けましょう!

ヨガでからだを動かしていると、考え事が色々やってくるかもしれません。それらの思考に「そうなのね」「そうなんだ」と言葉をかけて、再び意識をからだと呼吸に向けましょう。考え事があふれ出て、意識をからだや呼吸に戻せない時は、動きの途中や最後などに、仰向けになるのもよいでしょう。



3

- 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!

くまモン、くまモン、すっきりしたね〜♪

### 6 すっきりしたモンのポーズ



- 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

4

子どもヨガ研究者  
臨床心理士

伊藤 華野(佐陽子)先生  
いとう かの さよこ



'85保育現場にてヨガを指導。大学院では幼児健康学の新田碩三、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『まねまねヨガ』、ムック『はじめよう!キッズ・ヨガ』DVD『みんなで楽しくまねまねヨガ』等。これまでに『月刊クーヨン』『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/>)