

くまモン、くまモン、これでいいんだもん〜♪

## 7 いいんだモンのポーズ



- ①基本のポジションから。
- ②両腕を曲げ、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。

眼の疲れや鼻詰まりを吹き飛ばそう!



全部終わったらもう一度気分チェックをしてみるんだモン!



くまモン、くまモン、大丈夫だもん〜♪



## 大丈夫だモンのポーズ

くまモン、くまモン、明日があるもん〜♪

## 8 明日があるモンのポーズ



- 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!



- ① 1 大丈夫だモン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。

ちょっと! ヨーガあるモン!



明日があるモン!

ポチポチでいいんだモン!

