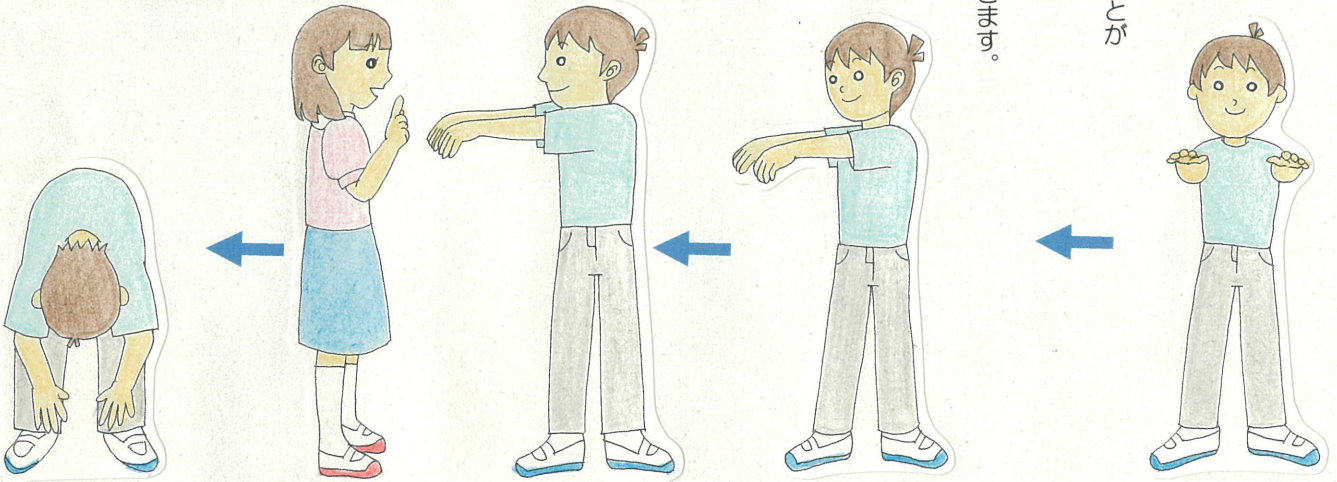


ゆるめるリラクセーション

かいめ 1回目

いまからだの今の状態を知ることが
できます。
無理のない範囲で
からだ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。

かいめ 3回目



からだ体だけでなく、気持ちの変化も感じてみましょう。

かいめ 2回目



体が動く範囲を1回目と比べてみてください。

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。

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。