

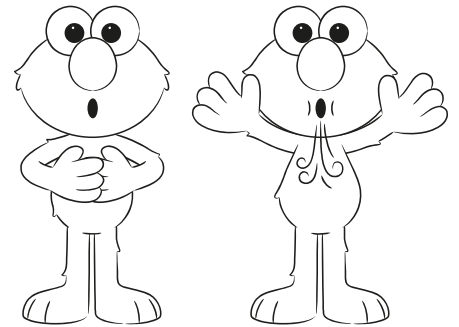


からだ こきゅう いしき げんき す きも おつ  
体や呼吸を意識して、元気でたくましく過ごしましょう。気持ちを落ち着かせたいとき、  
しゅうちゅう げんき だ しぜん  
集中したいとき、元気を出したいときなどにできる、自然をイメージしたポーズをしょうか  
いします。

かざん こきゅう  
火山の呼吸

ときどき体の中で、火山のように大きな気持ちがわき出てくることがあ  
るでしょう。その気持ちを、あつい溶岩のように体の外に出しましょう！

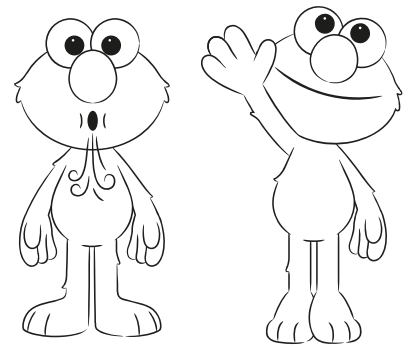
まず、胸の前で両手を合わせます。ゆっくりと鼻から息を吸い込み、腕  
をまっすぐ上へ。熱い溶岩がぐんぐん上に登って行って、てっぺんから  
外に出すイメージで、ゆっくりと口から息をはき、うでをおろします。



ほし て  
お星さまに手をのぼそう

ストレッチで体をのぼすと、元気がわいてきたり、自分の感情に気づく  
ことができるでしょう。

背筋をのぼしてまっすぐ立ち、手は体の横に。鼻からゆっくり息を吸っ  
て、口からゆっくりはきます。つま先立ちになり、片手を高くのぼします。  
いれかえて、もう片方の手も高くのぼします。



き  
木のポーズ

バランスをとることで、体の感覚に気づいたり、自分の力を感じたりで  
きます。

背すじをのぼしてまっすぐ立ち、足をそろえます。片足を少し上げて、  
もう片方の足首につけます。できそうなら、もう少し高いところにつけ  
てみてください。木の枝のように、うでをのぼしてゆらます。鼻からゆっ  
くりと息を吸って、口からゆっくりとはきます。

