

湯んなか体操

呼吸編

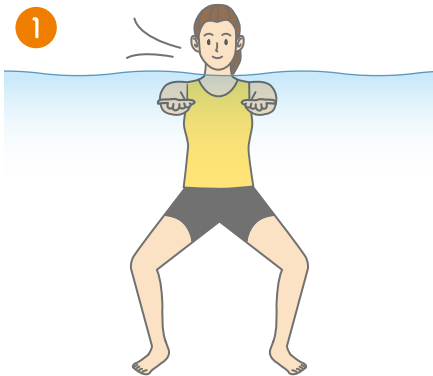
呼吸法の基本

腕の動きは、常に水面下で動かし
腕の位置は、肩の位置より常に下がる

動作は往復を1回とし、5~10回くりかえす
痛みを感じない範囲で、ゆっくりと動かす

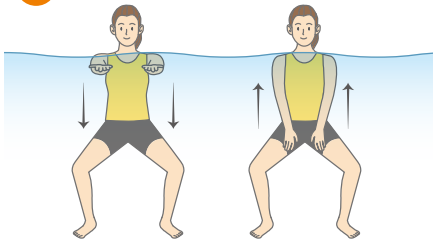
ゆったりとした呼吸にあわせて動く
※呼吸の際、身体の浮き沈みを感じましょう

1



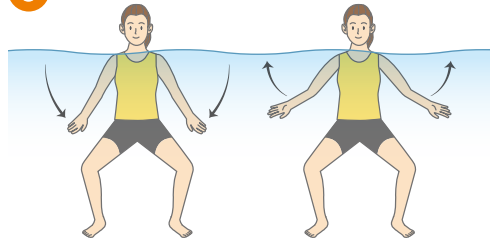
- 歩幅を広めに取り、膝をつま先を同じ方向に向け、水面が肩の高さになる姿勢でおこなう
- 手の平を上に向け、鼻から息を吸う
- 手の平を下に向け、口から長く息を吐く

2



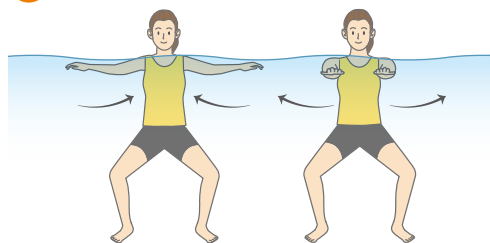
- 手の平を下に向け、息を吐きながら、両腕を下げる
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、両腕を水面まで引き上げる

3



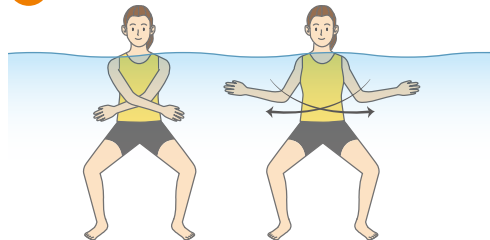
- 手の平を下に向け、息を吐きながら、両腕を腿まで下げる
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、両腕を水面まで引き上げる

4



- 手の平を下に向け、息を吐きながら、親指が触れるように両腕を正面に向けて近づける
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、胸を広く開く

5



- 手の平を下に向け、息を吐きながら、両腕を曲げ、身体の前で交差させる
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、両腕を体側につけたまま、両手を左右に広げ、肩甲骨を意識しておこなう