

日本語のヨガ

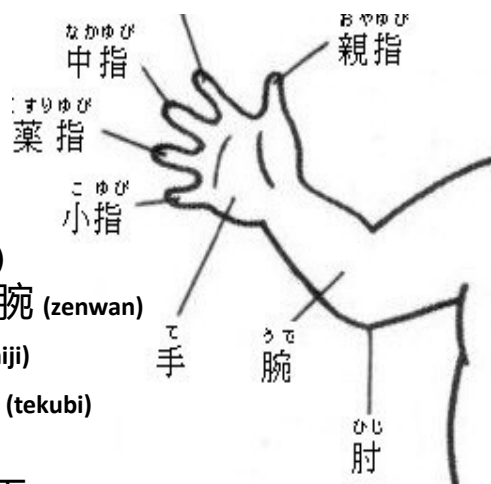
Vocabulary for teaching yoga in Japanese



Index

I. Body Parts - 肉体 (niku tai).....	1
II. Directions & Verbs.....	3
III. Basic Words & Sentences.....	6
2.2. Adjectives / Adverbs.....	7
2.3. Asanas / Pranayama.....	7
2.4. Cues.....	8
IV. Written yoga sequence.....	12

I. Body Parts - 肉体 (niku tai)



Arm

- Arm - 腕 (ude)
- Forearm - 前腕 (zenwan)
- Elbow - 肘 (hiji)
- Wrist - 手首 (tekubi)
- Hand - 手 (te)
- Palm - 手の平 (te no hira)
- Finger(tips) - 指(先) (yubi(saki))
- Biceps - 二頭筋 (nitōkin)
- Triceps - 三頭筋 (santōkin)

Upper body - 上半身 (jōhanshin)

- Neck - 首 (kubi)
- Throat - 喉 (nodo)
- Shoulder - 肩 (kata)
- Chest, breast - 胸 (mune)
- Torso - 胴体 (dotai)
- Back - 背中 (senaka)
- Navel, belly button - 臍 (hezo)
- Stomach - お腹 / 腹 (onaka / hara)
- Armpit - 脇の下 (wakinoshita)

Head - 頭 (atama)

- Face - 顔 (kao)
- Hair - 髪 (の毛) (kami no ke)
- Forehead - 額 (hitai)
- Eyebrow - 眉 (mayu)
- Eyelash - 睫毛 (matsuge)
- Chin - 顎 (ago)
- Eye - 目 (me)

Leg

- Foot/leg- 足 / 脚 (ashi)
- Thigh - 大腿 / 太腿 (daitai / futumomo)
- Knee - 膝 (hiza)
- Shin - すね (sune)
- Ankle - 足首 (ashikubi)
- Sole - 足の裏 (ashi no ura)
- Toes - つま先 (tsumasaki)
- Heel - かかと (kakato)

Lower body

- Waist - ウエスト / 腰 (waisto / koshi)
- Buttock - お尻 / 尻 (oshiri / shiri)
- Hip, waist, lower back - 腰 (koshi)
- Hamstring - 腿の裏 (momo no ura)

- Cheek - 頬 (hoho)
- Lips - 唇 (kuchibiru)
- Tongue - 舌 (shita)
- Tooth - 歯 (ha)
- Gums - 歯茎 (haguki)
- Mouth - 口 (kuchi)

Organs & tissues

- Nose - 鼻 (hana)
- Nostril - 鼻孔、小鼻 (bikō)
- Mouth - 口 (kuchi)
- Ear - 耳 (mimi)
- Heart - 心臟 (suzō)
- Brain - 腦 (nō)
- Lungs - 肺 (hai)
- Skin - 肌 (hada)

Bones / Joints

- Spine - 脊柱 (sekikyu)
- Shoulder blade - 肩甲骨 (kenkokotsu)
- Ribs - 肋骨脇 (rokkotsu)
- Vertebra - 脊椎 (sekitsui)
- Pelvis - 骨盤 (kotsuban)
- Sacrum - 仙骨 (senkotsu)
- Coccyx - 尾骨 (bikotsu)
- Pubic bone - 恥骨 (chikotsu)
- Hip joint - 股關節 (kokansetsu)
- Thigh bone - 大腿骨 (daitai-kotsu)
- Shin (shin bone) - 脛骨 (keikotsu)

II. Directions & Verbs

1.1. Directions

- To the left - 左へ (hidari e)
- To the right - 右へ (migi e)
- Behind - ~の後ろに (no ushiro ni)
- In front of - ~の前に (no mae ni)
- Facing upward - 上向き (uemuki)
- Facing downward - 下向き (shitamuki)
- Side - 側 (soba)
- Front side - 前側 (maegawa)
- External side - 外側 (sotogawa)
- Internal side - 内側 (uchigawa)
- Opposite side - 反対側 (hantaigawa)
- Under / below - ~の下に (no shita ni)
- On top of / above - ~の上に (no ue ni)
- Over / beyond - ~を超えて (o koete)
- Between - ~の間 (no aida)
- Right under - 真下 (mashita)
- Right above - 真上 (maue)
- Towards - 方向 / 向けて (hōkō / mukete)
- Forward - 前方へ (zenpō e)
- Perpendicular - 直角 (chokkaku)
- Parallel - 平行 (heiko)
- Straight line - 一直線上 (itchokusen-jō)

1.2. Verbs

Breathing

- To inhale - 息を吸うて / 吸って (iki o sutte / sutte)
- To inhale deeply - 大きく吸うて (ookiku sutte)
- To exhale - 息を吐いて / 吐いて (iki o haite / haite)
- To exhale deeply - 大きく吐いて (ookiku haite)

Actions towards the sky

- To lift - 持ち上げる (mochiageru)
- To raise up - 上げる (ageru)
- To look up - 上を見て (ue o mite)
- To bend backward - 後屈する (kōkutsusuru)
- To get up - 起き上がる (okiagaru)
- To pull up - 引き上げる (hikiageru)
- To push up - 押し上げる (oshiageru)

Actions towards the earth

- To lower - 下ろす (orosu)
- To fall - 倒れます (taoremasu)
- To bend forward - 前屈す (zenkutsusuru)
- To push down - 押し下げる (oshisageru)

Placement actions

- To place, to put - 置く (oku)
- To hold - 持つ (motsu)
- To become - ～になる (ni naru)
- To stabilize - 安定させる (anteisaseru)
- To separate - 間隔を開く (kankaku o hiraku)
- To stand - 立てる (tateru)
- To step - ステップする (suteposuru)
- To move - 運ぶ / 動く (hakobu / ugoku)
- To synchronize - 同時に行う (dōjini okonau)
- To transfer, shift - 動かす (ugokasu)
- To bring - 持ってくる (motekuru)
- To keep - 保つ (tamotsu)
- To return - 戻る (modoru)
- To point - 向かせる / 向ける (mukeru)
- To open - 開く (hiraku)
- To sit - 座ります (suwarimasu)
- To jump - ジャンプする (janpusuru)
- To interlace - 組む (kumu)
- To repeat - 繰り返す (kurikaesu)
- To spread / widen - 広げる (hirogeru)

Muscles & bones actions

- To tighten - 引き締める (hikishimeru)
- To engage - 締める (shimeru)
- To strengthen - 強くする (tsuyokusuru)
- To stretch - 伸ばします (nobashimasu)
- To attach - つける (tsukeru)
- To pull - ひっぱる (hipparu)
- To rotate - 回転する (kaitensuru)
- To twist - ねじる (nejiru)
- To cross - 交差する (kōsasuru)
- To squeeze - 絞る (shiboru)
- To straighten - まっすぐ (maasugu)
- To curve - 反らせる (soraseru)
- To bend - 曲げる (mageru)
- To round - 丸めます (marumemasu)
- To touch - 触れる (fureru)
- To tense up - 緊張させる (kinchōsaseru)

Relaxing

- To loosen up - 緩める (yurumeru)
- To feel - 感じる (kanjiru)
- To calm down - 落ち着かせる (ochitsukaseru)
- To lie on the belly - うつぶせになる (utsubuseninaru)
- To release (the pose) - 放す (hanasu)
- To soften - 柔らかくする (yawarakakusuru)
- To reduce - 軽減する (keigensuru)
- To lie on the back - 仰向けになり (aomukeninari)
- To lie - 横たわる (yokotawaru)
- To relax - 寛げる (kutsurogeru)

Focusing

- To be able to - ことができる (kotogadekiru)
- To concentrate - 集中する (schuuchusuru)
- To obtain - 得る (eru)
- To repeat - 繰り返る (kurikaeru)

- To get ready - 準備する (junbisuru)
- To remove - 取り除く (torinozoku)
- To support - 支える (sasaeru)
- To imagine - 想像する (sōzōsuru)
- To make sure - 確認する (kakuninsuru)
- To tell, suggest - 自己暗示する (jiko anji suru)

Other actions

- To catch / grab - つかむ (tsukamu)
- To press - 押し当てる (oshiateru)
- To close - 閉じる (tojiru)
- To overstretch - 無理に伸ばす (muri ni nobasu)

- To start - 始める (hajimeru)
- To try - 試みる (kokoromiru)
- To gaze - 凝視する (gyōshisuru)
- To ignore - 無視する (mushisuru)
- To improve - 改善する (kaizensuru)
- To observe - 認める (mitomeru)

- To push out - 突き出す (tsukidasu)
- To push - 押す (osu / oshiageru)
- To sway - 揺れる (yureru)

III. Basic Words & Sentences

2.1. Nouns

- Equanimity - 平静 (heise)
- Awareness - 意識 (ishiki)
- Subconsciousness - 潜在意識
- Focus - 集中する (syucyu)
- Practice - 練習 (renshū)
- Meditation - 瞑想 (meisō)
- Spiritual - 精神的な (seishin-tekina)

- Preparatory exercise - 準備運動 (junbi-undō)
- Balance - バランス (baransu)
- Inner balance - 内なるバランス (uchinaru baransu)
- Movement - 動き (ugoki)
- Weight - 体重 (taijū)
- Stretch - ストレッチ (sutorechi)
- Release - 開放 (kaihō)
- Relief - 緩和 (kanwa)
- Effect / Benefit - 効果 (kōka)

- Breath - 呼吸 (kokyu)
- Long breath - 吐息 (toiki)
- Deep breath - 深呼吸 (shinkokyu)
- Blood circulation - 血液循環 (ketsuekijunkan)

- Floor - 床 (yuka)
- Ceiling - 天井 (tenjō)

- Judgment - 判断 (handan)
- Acceptance - 受諾、受容 (jyudaku, jyuyō)
- Intention - 目的 (mokuteki)
- Feeling - 感触 (kanshoku)
- Sensation - 感覺 (kankoku)

- Dream - 夢 (yume)
- Sleep - 睡眠 (suimin)

- Loosening exercise - 柔軟運動 (jūnan-undō)
- Beginner - 初心者 (shoshinsha)
- Limit - 限界 (genkai)
- Flexibility - 柔軟性 (jūnansei)
- Stiffness - こわばった (kowapatsuta)
- Pain - 痛み (itami)
- Fatigue - 疲労 (hirō)
- Tension - 緊張 (kinchō)
- Purpose - 目的 (mokuteki)

- Normal breathing - 普通呼吸 (suu kokyu)
- Abdominal breathing - 腹式呼吸 (kushiki kokyu)
- Chest breathing - 胸式呼吸 (kyoshiki kokyu)
- Respiratory system - 呼吸システム (kokyū shisutemu)

- 45 degree angle - 45 度 (yonnyū-go do)

2.2. Adjectives / Adverbs

- Comfortable - 心地よく / 快適な / 気持ちいい (kokochiyoku / kaitekina / kimochii)
- Uncomfortable - 不快な / 苦しい (fukaina / kurushi)
- Slightly - やや / わずかに (yaya / wasukani)
- Slowly - ゆっくりと (yukkurito)
- Simultaneously - 同時に (dōjini)
- Neutral - ニュートラル (nyuturaru)

2.3. Asanas / Pranayama

Back bending poses - 後屈のポーズ (kōkutsu no pōzu)

- Up dog - アップドッグ (appudoggu)
- Sphinx - スフィンクスのポーズ (sufinkusu no pōzu)
- Cobra - コブラ (cobura)
- Cow pose - 牛のポーズ (ushi no pōzu)
- Wheel - 上向きの弓 (uwamuki no yumi)
- Bow - 弓のポーズ (yumi no pōzu)
- Locust - バッタのポーズ (batta no pōzu)
- Camel - ラクダのポーズ (rakuda no pōzu)
- Fish pose - 魚のポーズ (sakana no pōzu)
- Bridge pose - 橋のポーズ (hashi no pōzu)
- Pigeon pose - 鳩のポーズ (hato no pōzu)

Forward bending poses - 前屈のポーズ (zenkutsu no pōzu)

- Down dog - ダウンドッグ (daundoggu)
- Standing forward bend - 立位前屈 (itsui zenkutsu)
- Half way lift - 半分の立位前屈 (hanbun no tagu maekaga)
- Puppy pose - 子犬のポーズ (koinu no pōzu)

Standing poses - 立位のポーズ (itsui no pōzu)

- Tree - 立ち木のポーズ (tachi ki no pōzu)
- Warrior - 戦士のポーズ (senshi no pōzu)
- High lunge - ハイランジ (hairanji)
- Low lunge - 三日月のポーズ (mikadzuki no pōzu)
- Eagle - ワシのポーズ (washi no pōzu)
- Chair pose - 椅子のポーズ (isu no pōzu)
- Triangle pose - 三角のポーズ (sankaku no pōzu)

Resting poses - 心身回復のポーズ (shinshin kaifuku no pōzu)

- Rest pose - 休息のポーズ (kyusoku no pōzu)
- Corpse pose - 亡骸のポーズ (nakigara no pōzu)
- Child pose - 子供のポーズ (kodomo no pōzu)
- Alternate nostril breathing - 片鼻呼吸法 / ナディシヨダナ (Kata bikokyū-hō / nadi shodana)

Inversion poses - 逆転のポーズ (gyakuten no pōzu)

- Shoulder stand - 肩立ちのポーズ (kata tachi no pōzu)
- Plow - 鋤のポーズ (suki no pōzu)

Core training pose - コアを鍛えるポーズ (koa o kitaeru pōzu)

- Plank - プランク (puranku)
- Chaturanga - チャトランガ (chatoranga)
- Cat - 猫のポーズ (neko no pōzu)
- Dolphin - イルカのポーズ (iruka no pōzu)
- Boat - 船のポーズ (fune no pōzu)

2.4. Cues

Begining

- First, first of all - まずは (mazuwa)
- Start moving your fingers - 指を動かす (yubi o ugokashi dasu)

Breathing

- As you exhale - 息を吐きいながら (iki o hakinagara)
- As you inhale - 息を吸いながら (iki o suinagara)
- Breath slowly - ゆっくり呼吸します (yukkuri kyoku shimasu)
- Hold your breath - 呼吸を止める (kokyū o tomeru)

Looking

- Open your eyes - 目を開けて (me o akete)
- Close your eyes - 目を閉じて (me o tojite)
- Look at your belly button - お臍を見て (o eso o mite)
- Look over the left shoulder - 左肩越しに見る (hidarikata-goshi ni miru)
- Gaze on your palm - 手のひらを見つめる (tenohira o mitsumeru)

Curving

- Bend your elbows - 肘を曲げて (hiji o magete)
- Bend your knees - 膝を曲げて (hiza o magete)
- Bend forward - 前に倒れます / 曲げる / 前屈 (mae ni taoremasu / mae ni mageru / zenkutsu)
- Round your back - 丸めます (senaka o marumemasu)
- Bend laterally - 真横に曲げる (mayoko ni mageru)
- Lean forward - だらりと前屈する (darari to zenkutsu suru)
- Twist your spine - 背骨をねじる (sebone o nejiru)

Placing

- Right/left foot back - 右/左足を後ろに (migi/hidari ashi o ushiro ni)
- Right/left foot forward - 右/左足を前に (migi/hidari ashi o mae ni)

- Place both hands on the floor - 両手は床の上に (ryō te wa yuka no ue ni)
- Place both feet between your hands - 両足を両手の間に持ってきて (ryō ashi o ryō te no haida ni motte kite)
- Place the weight equally on the feet - 両足に均等に体重をかける (ryōashi ni kintō ni taijū o kakeru)

- Bring the right arm over the head - 右腕を頭の上の方へ置く (migi ude o atama no ue no hō e oku)
- Rotate your hips - 腰を回す (koshi o mawasu)
- Come on all fourth - 四つんばいになる (yotsunbai ni naru)
- Lie on your back - 仰向けになる (aomuke ni naru)
背中を床に下ろしていき (senaka o yuka ni oroshite)
- Sit on the heels - かかとの上に座ります (kakato no ue ni suwarimasu)
- Bring your knees to your chest - 膝を胸に持ってくる (hiza o mune ni mottekuru)
- Pull your knee towards your chest - 膝を胸のほうに引っ張る (hiza o mune no hō ni hipparu)
- Raise your knees - 膝を立てます (hiza o tatemasu)

- Turn your toes in - つま先を内側へ (tsumasaki o uchigawa e)
- Turn your toes out - つま先を外側へ (tsumasaki o sotogawa e)
- Stand on your toes - つま先で立つ (tsumasaki de tatsu)

- Grab your right wrist with your left hand - 左手で右手首をつかむ (hidari te de migi tekubi o tsukamu)
- Grab your big toes - 足の親指をつかむ (ashi no oyayubi o tsukamu)
- Touch your palms on the floor - 手のひらを床につける (te no hira o yuka ni tsukeru)
- Fingers pointing backward - 指を後ろに向かせる (yubi o ushiro ni mukaseru)

- Interlace the fingers - 手を組む (te o kumu)
- Support your back with your palms - 手のひらで背中を支える (te no hira de senaka o sasaeru)
- Repeat the opposite side - 反対側を繰り返す (hantai gawa o kurikaesu)
- Return to the Tadasana - タダアーサナに戻る (tadaāsana ni modoru)

Adjusting

- Wrists under shoulders - 両手首を肩の下に (ryō te kubi o kata no shita ni)
- Push your butt towards the sky - お尻を空に向けて (oshiri o sora ni mukete)
- Create a flat back - 背筋をまっすぐに / 伸ばして (sesuji o massuguni / nobashite)
- Keep your back flat - 背中を平らにする (senaka o taira ni suru)
まっすぐな背中を保つ (massugu na senaka o tamotsu)
- Bring your shoulders back - 肩を後ろに (kata o ushiro ni)
- Straighten your leg(s) - 足をまっすぐにする (膝を曲げない) (ashi o massugu ni suru / hiza o magenai)
- Keep the arms straight - 両腕はまっすぐにしておく (ryō ude wa massugu ni shiteoku)
- Make sure the right leg is straight - 右脚がまっすぐになっていることを確認して下さい (migi ashi ga massugu ni natteirukoto o kakunin shite kudasai)
- Transfer your body weight forward - 前方に体重を移す (zenpō ni taijū o utsusu)

Opening

- Open up your chest - 胸を広げて / 大きく開けて (mune o hiroigete / ookiku akete / hiraite)
- Lift your upper body - 上半身を起こします (jōhanshin o okoshimasu)
- Lift your chest - 胸を張って (mune o hatte)
- Open you knees hip width - 両膝を腰幅程度に開く (ryō hiza o koshi haba-teido ni hiraku)
- Open your legs wide apart - 脚を広げる (ashi o hirogeru)
- Open up your hip joints - 股関節を開く (kokansetsu o hiraku)
- Separate the toes - つま先を開く (tsumasaki o hiraku)
- Pull your hands apart - 手をひっぱる (te o hipparu)
- Hands in prayer over head - 頭の上で合掌 (atama no ue de gasshō)
- Raise your arms (up) - 腕を(上に)あげて (ude o (ue ni) agete)

- Breath in and raise both hands to the ceiling - 息を吸いながら両手を天井へ上げます (iki o suinagara ryō te o tenjō e agemasu)

Strengthening

- Strengthen the arm muscles - 腕の筋肉を強める (ude no kin'niku o tsuyomeru)
- Contract the abdomen - 腹部を収縮させる (fukubu o shūshuku sa seru)

Relaxing

- Inhale deeply - 深く吸う (fukaku suu)
- Exhale out completely - 完全に吐ききる (kanzen ni haki kiru)
- Relax your mind - 心をくつろがせる (kokoro o kutsuroga seru)
- Ignore the passing thoughts - やってくる思いに囚われない (yattekuru omoi ni torawarenai)
- Lie down on your stomach - 腹ばいになる (haraibaininaru)
- Loosen your shoulder joints - 肩関節を力を抜いてゆるめる (kenkansetsu o chikara o nuite yurumeru)
- Don't tense up your shoulders - 肩を緊張させないように (kata o kinchōsase naiyōni)
- Don't overstretch up to your limit - 限界まで無理に伸ばさないように (genkai made muri ni nobasanai yō ni)
- Take care, be careful - 注意して下さい / ~すぎないように (chūi shite kudasai / sugi nayōni)
- Come to a sitting position - 座った姿勢になる (suwatta shisei ni naru)
- Release the posture - ポーズを放す (pōzu o hanasu)
- Hold the final posture - 完成ポーズを保つ (kansei pōzu o tamotsu)
- Tell yourself, suggest yourself - 自分にいう / 自分に暗示する (jibun ni iu / jibun ni anjisuru)

IV. Written yoga sequence

Meditation + nadi shodhana

まずは、床で快適に座ります。肩を後ろに。背中を伸ばして。目を閉じましょう。鼻で呼吸します。心をくつろがせる。

右手の人差し指と中指を、まゆの間に置いて。右手の親指で、右鼻孔を塞ぎます。左鼻孔から息を吸うて。左鼻孔を閉じて。右鼻孔から息を吐いて。右鼻孔から息を吸うて。鼻孔を閉じて、左鼻孔から息を吐いて。このサイクルを続きます。

右手を、右膝に置いて。両鼻孔から呼吸します。目を開けて。

Mazuwa, yuka de kaiteki ni suwarimasu. Kata o ushiro ni. Senaka o nobashite. Me o tojimashiou. Hana de kokyushimasu. Kokoro o kutsurokaseru.

Migite no hitosashiyubi to nakayubi de, mayu no ma ni oi te. Migite no oyayubi de, migi bikō o fusagim qu. Hidari bikō kara iki o suute. Hidari bikō o tojite. Migi bikō kara iki o hai te. Migi bikō kara iki o suute. Bikō o tojite, hidari bikō kara iki o haite. Kono saikuru o tsudzukimasu.

Migite o, migi hiza ni oite. Ryō bikō kara kokyūshimasu. Me o akete.

Child's pose

子供のポーズ。かかとの上に座って。膝を広げて。両腕を前に伸ばして。額を床につけます。ゆっくり呼吸します。呼吸に集中する。

Kodomo no pōzu. Kakato no ue ni suwatte. Hiza o hirogete. Ryō ude o mae ni nobashite. Hitai o yuka o tsukemasu. Yukkuri kokyū shimasu. Kokyū ni shūchū suru.

手を見て。両手を右へ歩きます。額を床につけます。手を見て。両手を左へ歩きます。額を床につけます。手を見て。両手を前に運ぶ。起き上がります。

Te o mite. Ryō te o migi e arukimasu. Hitai o yuka o tsukemasu. Te o mite. Ryō te o migi e arukimasu. Hitai o yuka o tsukemasu. Te o mite. Ryō te o naka ni hakobu. Okiagarimasu.

Seated stretch + twist

膝を一緒に。息を吸うて、両腕を上に入れて。吐いて、右手首をつかみます。吸うて、腕をまっすぐ伸ばして。吐いて、左側に伸ばします。息を吸うて、真ん中に戻します。吐いて、左手首をつかみます。吸うて、腕をまっすぐ伸ばして。吐いて、右側に伸ばします。息を吸うて、真ん中に戻します。

Hiza o issho ni. Iki o suute, ryō ude o ue ni agete. Haite, migi tekubi o tsukamimasu. Suute, ude o massugu nobashite. Haite, hidarigawa ni nobashimasu. Iki o suute, mannaka ni modoshimasu. Haite, hidari tekubi o tsukamimasu. Suute, ude o massugu nobashite. Haite, migigawa ni nobashimasu. Iki o suute, mannaka ni modoshimasu.

吐いて、左腕を後ろに置いて、右手を左膝につけます。息を吸いながら、背中を伸ばして。息を吐きいながら、後ろを見て。息を吸うて。息を吐いて、前を見て。息を吸うて、腕を上

上げて。吐いて、右腕を後ろに置いて、左手を右膝につけます。息を吸いながら、背中を伸ばして。息を吐きいながら、後ろを見て。息を吸うて。息を吐いて、前を見て。

Haite, hidari ude o ushiro ni oite, migite o hidari hiza ni tsukemasu. Iki o suinagara, senaka o nobashite. Iki o haki inagara, ushiro o mite. Iki o suute. Iki o haite, mae o mite. Iki o suute, ude o ue ni agete. Haite, migiude o ushiro ni oite, hidarite o migi hiza ni tsukemasu. Iki o suinagara, senaka o nobashite. Iki o haki inagara, ushiro o mite. Ikiwosuute. Iki o haite, mae o mite.

Cat & Cow

四つんばいになります。両手首を肩の下に。両膝を腰の下に。息を吸いながら、上を見て、胸をひらいて、お尻を空に向けて。息を吐きいながら、お臍を見て、背中を丸めます。繰り返します。息を吸うて。息を吐いて。もう一度。

Yotsunbai ni narimasu. Ryō tekubi o kata no shita ni. Ryō hiza wa koshi no shita ni. Iki o suinagara, ue o mite, mune o hirai te, oshiri o sora ni mukete. Iki o haki inagara, o heso o mite, senaka o marumemasu. Kurikaeshimasu. Iki o sutte. Iki o hai te.

Lizard

息を吸うて、右足を右手の外側に置いて。左膝を後ろに歩かせて。(前腕を床に置いて)。前を見て。背中を伸ばして。息を吸うて、四つんばいになります。

Ikiwosuute, migiashi o migite no sotogawa ni oi te. Hidari hiza o ushiro ni aruka sete. (Zenwan o yuka ni oi te). Mae o mite. Senaka o nobashite.

反対側も繰り返します。

Hantai gawa mo kurikaeshimasu

Anahata

息を吸うて、両手を前に歩かせて。息を吐きいながら、額を床に下ろし。大きく吸うて。大きく吐いて、リラックスします。

Ryō te o mae ni aruka sete. Hitai o yuka e oroshi. Ōkiku suu te. Ōkiku haite, rirakkusushimasu.

Downdog

両手を見て。両手を少し後ろに歩かせて。ダウンドッグ。お尻を空に向けて、かかとを床へ押しします。両手で床を押し下げます。

Ryō te o mite. Ryō te o sukoshi ushiro ni aruka sete. Daundoggu. O shiri o sora ni mukete, kakato o yuka e oshimasu. Ryō te o yuka o oshisagemasu.

Plank

息を吸うて、プランクポーズ。両脚を後ろに伸ばし。両手首を肩の下に。両手で床を押し下げます。腹部を収縮させる。

Iki o suute, purankupōzu. Ryō ashi o ushiro ni nobashi. Ryō tekubi o kata no shita ni. Ryō te de yuka o oshisagemasu. Fukubu o shūshuku sa seru.

Low Plank (chaturanga)

息を吐きいながら、両膝を床へ下ろして。両肘を曲げて。チャトランガ。

Ryō hiza o yuka e oroshite. Ryō hiji o magete. Chatoranga.

Updog

息を吸うて、両腕をまっすぐ伸ばして。アップドッグ。両太腿を床から持ち上げて。肩を後ろに。肩甲骨を背中に引き締めて。胸を大きく開けて。

Iki o suute, ryōude o massugu nobashite. Appudoggu. Ryō futomomo o yuka kara mochiagete. Kata o ushironi. Kenkōkotsu o senaka ni hikishimete. Mune o ōkiku akete.

息を吐いて、ダウンドッグ。もう一度。息を吸うて、プランクポーズ。息を吐きいながら、チャトランガ。

Iki o haite, daundoggu. Mōichido. Ikiwosuute, purankupōzu. Iki o haki inagara, chatoranga.

Locust

うつぶせになります。両手を背中の後ろにつかみます。息を吸うて、胴体上部と脚を床から持ち上げて。両腕を後ろに押します。息を吐いて、うつぶせになり。両手を胸の横に置いて。息を吸いながら、胴体上部を持ち上げて。息を吐きいながら、ダウンドッグ。

Utsubuse ni narimasu. Ryō te o senaka no ushiro ni tsukamimasu. Ikiwosuute, dōtai jōbu to ashi o yuka kara mochiagete. Iki o haite, utsubuse ni nari. Ryō te o mune no yoko ni oi te. Iki o suinagara, dōtai jōbu o mochiagete. Iki o haki inagara, daundoggu.

Sun salutation A

息を吸うて。息を吐きいながら、手の間に歩きます。息を吸うて、手をすねに置いて、背中を伸ばして。息を吐いて、膝を曲げて、前屈。息を吸うて、腕を上に入れて。息を吐いて、前に曲げる。息を吸うて、背中を伸ばして。息を吐きいながら、プランクからチャトランガへ。息を吸うて、アップドッグ。息を吐いて、ダウンドッグ。

Iki o suute. Iki o haki inagara, te e arukimasu. Iki o suute, te o sune ni oite, senaka o nobashite. Iki o haite, hiza o magete, zenkutsu. Iki o suute, ude o ue ni agete. Iki o haite, mae ni mageru. Iki o suute, senaka o nobashite. Iki o haki inagara, puranku kara chatoranga e. Iki o suute, appudoggu. Iki o haite, daundoggu.

High lunge

息を吸うて、右脚を空に上げて。息を吐いて、右足を前に (手の間に持ってきて)。息を吸うて、腕を上に入れて。ハイランジ。後ろのかかとを床から持ち上げて。息を吸うて。息を吐きいながら、手を床につけます、ダウンドッグ。

Iki o suute, migiashi o sora ni agete. Iki o haite, migiashi o mae ni (te no ma ni motte kite). Iki o suute, ude o ue ni agete. Hairanji. Ushiro no kakato o yuka kara mochiagete. Iki o suute. Iki o haki inagara, te o yuka ni tsukemasu, daundoggu.

反対側も繰り返します。

Hantai gawa mo kurikaeshimasu

Warrior II

息を吸うて、右脚を空に上げて、右足を前に (手の間に持ってきて)。戦士のポーズ II。両腕を外側に開きます。左つま先は外側に向けます。右足首を右膝の下に。

Iki o suute, migi ashi o sora ni agete, migiashi o mae ni (ryō te no ma ni motte kite). Senshi no pōzu 2. Ryōude o sotogawa ni hirakimasu. Hidari tsumasakii wa sotogawa ni mukemasu. Migi ashikubi o migi hiza no shita ni.

Dancing warrior

息を吸いながら、右腕を上げて。左手を左太腿につけます。息を吐きいながら、右腕を右太腿につけます。左腕を前に伸ばして。天井を見て。

Iki o suinagara, migi ude o agete. Hidarite o hidari futomomo ni tsukemasu. Iki o haki inagara, migi ude o migi futomomo ni tsukemasu. Hidari ude o mae ni nobashite. Tenjō o mite.

Humble warrior

息を吸うて、戦士のポーズ II。両手を背中の後ろにつかみます。息を吸うて、胸をひらいて。息を吐きいながら、右太腿の内側に倒れます。

Iki o suute, senshi no pōzu 2. Ryō te o senaka no ushiro ni tsukamimasu. Iki o suute, mune o hirai te. Iki o haki inagara, migi futomomo no uchigawa ni taoremasu.

息を吸うて、手を右足の横につけて。左つま先を前に向けます。息を吐いて、ダウンドッグ。

Iki o suute, te o migi ashi no yoko ni tsukete. Iki o haite, daundoggu.

息を吸うて。息を吐きいながら、手の間に歩きます。息を吸うて、腕を上を上げて。

Standing twist

吐きいながら、左膝を曲がって、膝を胸に持ってきて。左手を後ろに伸ばして。後ろを見て。

Hakiinagara, hidari hiza o magatte. Haki inagara, hiza o mune ni motte kite. Hidari te o ushironi nobashite. Ushiro o mite.

Tree

息を吸いながら、前を見て。木のポーズ。左足を右太腿やすねの内側につけて。手を合わせて。息を吸うて、腕を上を上げて。吐いて、右手首をかみます。吸うて、腕をまっすぐ伸ばして。吐いて、左側に伸ばします。息を吸うて、真ん中に戻します。吐いて、左手首をつかみます。吸うて、腕をまっすぐ伸ばして。吐いて、右側に伸ばします。息を吸うて、真ん中に戻します。息を吐いて、膝を曲げて、前屈。

Iki o suinagara, mae o mite. Moku no pōzu. Hidariashi o migi futomomo no uchigawa ni tsukete. Te o awasete. Iki o suute, ryō ude o ue ni agete. Haite, migi tekubi o tsukamimasu. Suute, ude o massugu nobashite. Haite, hidarigawa ni nobashimasu. Iki o suute, mannaka ni modoshimasu. Haite, hidari tekubi o tsukamimasu. Suute, ude o massugu nobashite. Haite, migigawa ni nobashimasu. Iki o suute, ude o ue ni agete. Iki o haite, hiza o magete, zenkutsu.

反対側も繰り返します。(戦士のポーズ 2 から木のポーズに)

Hantai gawa mo kurikaeshimasu. (senshi no pozu ni kara ki no pozu ni).

息を吐いて、膝を曲げて、前屈。脚を広げて、両肘をつかみます。頭を床に向けて。

Iki o haite, hiza o magete, zenkutsu. Ashi o hirogete, ryō hiji o tsukamimasu. Atama o yuka ni mukete.

息を吸いながら、両手を床につけて。ダウンドッグ。息を吸うて、プランクポーズ。

Iki o suinagara, ryō te o yuka ni tsukete. Daundoggu. Iki o suute, puranku pozu.

Sphinx

息を吸いながら、腰を床に下げます。前腕を床に置いて。胸を大きく開けて。

Koshi o yuka ni sagemasu. Zenwan o yuka ni oite. Mune o ookiku akete.

Bow

息を吐きいながら、うつぶせになります。膝を曲げて、両手で足首をつかみます。息を吸いながら、両脚を持ち上げて、かかとを天井に押し、胸をひらいて。

Iki o haki inagara, utsubuse ni narimasu. Hiza o mage, ryō te de ashikubi o tsukamimasu. Iki o suinagara, ryō ashi o mochi agete, kakato o tenjō ni osu, mune o hirai te.

Cobra

息を吐きいながら、うつぶせになります。両手を胸の横に置いて。息を吸いながら、胴体上部を持ち上げて。息を吐きいながら、ダウンドッグ。

Iki o haki inagara, utsubuse ni narimasu. Ryō te o mune yoko ni oi te. Iki o suinagara, dōtai jōbu o mochiagete. Iki o haki inagara, daundoggu.

Low lunge

息を吸うて、右足を上げて。右足を前に、左膝を床に下げる。指先で床を押し下げます。右足首を右膝の下に。背中を伸ばして。息を吸うて、腕を上を上げて。

Iki o suute, migi ashi o agete. Migiashi o mae ni, hidari hiza o yuka ni sageru. Yubisaki de yuka o oshisagemasu. Senaka o nobashite.

息を吐いて、左手を床に置いて。息を吸うて、天井を見て、右腕を上を伸ばします。

Iki o haite, hidari te o yuka ni oite. Iki o suute, tenjo o mite, migi ude o ue ni nobashimasu.

息を吐いて、右手を右足の横に置いて。息を吸うて、右足を伸ばして。つま先を上に向けて。

Iki o haite, migi te o migiashi no yoko ni oi te. Iki o suute, migiashi o nobashite. Tsumasaki o ue ni mukete.

息を吸うて、右膝を曲げて。四つんばいになります。足首を組みます。

Seated forward bend

床に座って。両脚を床にまっすぐ伸ばして。左足を右太腿の内側につけて。息を吸うて、腕を上を上げて。息を吐きいながら、お腹を太腿へ持ってきて。つま先を見て。足首をつかみます。

Yuka ni suwatte. Ryo ashi o yuka ni massugunobashimate. Hidariashi o migi futomomo no uchigawa ni tsukete. Iki o suute, ude o ue ni agete. Iki o haite, onaka o futomomo e motte kuru. Tsumasaki o mite.

息を吸うて、起き上がります。足首を組みます、両手を床につけて。ダウンドッグ。

Iki o suute, okiagarimasu. Ashi kubi o kumimasu, ryō te o yuka ni tsukete. Daundoggu.

反対側も繰り返します。

Hantai gawa mo kurikaeshimasu.

Malasana

息を吸うて、手へ歩きます。つま先は外側に向けます。膝を曲げて、お尻を床に下します。手を合わせて。両肘で両膝の内側を押します。まっすぐな背中を保つ。

Iki o suute, te e arukimasu. Tsumasaki wa sotogawa ni mukemasu. Hiza o magete, o shiri o yuka ni oroshimasu. Ryō hiji de ryō hiza no uchigawa o oshimasu. Te o awaseru. Massuguna senaka o tamotsu.

Supported bridge

床の上に仰向けになり。ブロックを腰の下に置いてください。両膝を腰幅程度に開きます。息を吸うて。息を吐いて、ブロックから降ります。

Yuka no ue ni aomukeninari. Burokku o koshi no shita ni oite kudasai. Ryō hiza o koshi haba-teido ni hirakimasu. Iki o suute. Iki o haite, burokku kara orimasu.

Reversed pigeon

右足首を左太腿を組みます。両手で左膝をつかみます。反対側も繰り返します。

Migi ashikubi o hidari futomomo o kumimasu. Ryō te de hidari hiza o tsukamimasu. Hantai gawa mo kurekaeshimasu.

Leg stretch + twist

両脚を床にまっすぐ伸ばして。ストラップを右足の裏の下につけて。両手でストラップを持ちます。息を吸うて、右脚を上まっすぐ伸ばします、かかとを天井に押します。息を吸うて。息を吐いて、ポーズを放します。

Ryō ashi o yuka ni massugu nobashite. Sutorappu o migiashi no ura no shita ni tsukete. Ryō te de Sutorappu o mochimasu. Iki o suute, migi ashi o ue ni mochiagete. Migi ashi o massugu nobashimasu, kakato o tenjō ni oshimasu. Iki o suute. Iki o haite, pozu o hanahimasu.

息を吸うて、右膝を胸に持ってきます。右腕を右側にまっすぐ伸ばします。右手を見て。左手で右膝を左側に持ってきて。

Iki o suute, migi hiza o mune ni motte kuru. Migiude o migigawa ni massugu nobashimasu. Migite o mite. Hidarite de migi hiza o hidarigawa ni motte kite.

反対側も繰り返します。

Hantaigawa mo kuri kae shimasu.

Reclining Bound Angle

足の裏を合わせて。膝を緩めます。両手を頭の上に伸ばします。

Ashi no ura o awasete. Hiza o yurumemasu. Ryōte o atama no ue ni nobashimasu.

Legs to wall

ボルスターを壁の近くに置いてください。腰をボルスターの上に置いて。両脚を壁に上げます。

Borusutā o kabe no chikaku ni oite kudasai. Koshi o borusutā no ue ni oi te. Ryō ashi o kabe ni agemasu.

膝を曲げて、骨盤を持ち上げて、ボルスターから降ります。マットの上に仰向けになります。

Hiza o magete, kotsuban o mochiagete, borusutā kara orimasu. Matto no ue ni aomukeninarimasu.

Savasana

両腕をまっすぐ天井へ伸ばします。両腕を床に戻して、シャヴァーサナ。目を閉じて。手の平を空に向けて。体を柔らかくする。

Ryōude o massugu tenjō e nobashimasu. Ryōude o yuka ni modoshite, shavu~āsana. Me o tojite. Te no hira o sora ni mukete. Karada o yawarakaku suru.

ゆっくり、腕と脚を少し伸ばします。膝を胸に持ってくる。体を右側に倒れます。目閉じてを保つ、起き上がります。床に座って、手を合わせる。目を開けて。

Yukkuri, ude to ashi o sukoshi nobashimasu. Hiza o mune ni motte kuru. Karada o migigawa ni taoremasu. Me tojite o tamotsu, okiagarimasu. Yuka ni suwatte, te o awaseru. Me o akete.

V. Bonus sequence - extra asanas & cues

まずは、床に座って。すねを組みます。肩を後ろに。背中を伸ばして。目を閉じて。右手をお腹に置いて。左手を胸に置いて。鼻で大きく吸うて。口で大きく吐いて。

Mazuwa, yuka ni suwatte. Sune o komimasu. Kata o ushironi. Senaka o nobashite. Mewotojite. Migite o onaka ni oi te. Hidarite o mune ni oi te. Hana de ōkiku suu te. Kuchi de ōkiku haite.

Knee to elbow

息を吸うて、右脚を空に上げて、膝を曲げて。吐きいながら、右膝を右肘につける。吸うて、右脚を空に上げて。吐いて、右膝を左肘につける。

Iki o suute, migi ashi o sora ni agete, hiza o magete. Haki inagara, migi hiza o migi hiji ni tsukeru. Suute, migiashi o sora ni agete. Haite, migi hiza o hidari hiji ni tsukeru.

Warrior III

吸うて、戦士のポーズ III。後ろの脚を上げて。右膝を少し曲がって。

Suute, senshi no pōzu san. Ushiro no ashi o agete. Migi hiza o sukoshi magatte.

Leg in front

吐きいながら、起き上がる、後ろの脚を前に上げて。脚を伸ばして。かかとを前に押す。

Haki inagara, ushiro no ashi o mae ni agete. Ashi o nobashite. Kakato o mae ni osu.

Dolphin

前腕を床に置いて。イルカのポーズ。肘を肩の下に。前腕を床を押し下げる。

Zenwan o yuka ni oi te. Iruka no pōzu. Hiji o kata no shita ni. Zenwan o yuka e oshisageru.

息を吸うて、右脚を上げて。かかとを天井に押す。吐いて、右足を左足の横に置いて。

Iki o suute, migi ashi o agete. Kakato o tenjō ni osu. Haite, migiashi o hidariashi no yoko ni oi te.

息を吸うて、左脚を上げて。かかとを天井に押す。吐いて、左足を右足の横に置いて。

Iki o suute, hidari ashi o agete. Kakato o tenjō ni osu. Haite, hidariashi migiashi no yoko ni oi te.

Forearm plank

プランクのように脚を後ろに伸ばして。

Puranku no yō ni ashi o ushironi nobashite.

Standing split

左すねを右太腿の上に交差せ。右膝を曲がって。息を吸うて、腕を上上げて。息を吐きいながら、手を床につけて。息を吸うていながら、左脚を上げて。かかとを天井に押す。

Hidari sune o migi futomomo no ue ni kōsa se. Migi hiza o magatte. Iki o suute, ude o ue ni agete. Iki o haki inagara, te o yuka ni tsukete. Iki o suuinagara, hidari ashi o agete. Kakato o tenjō ni osu.

Chair pose

息を吐きいながら、左足を右足の横に置いて。吸うて、椅子のポーズ。膝を曲げて。腕を上
に上げて。

Iki o haki inagara, hidariashi o migi ashi no yoko ni oi te. Suute, isu no pōzu. Hiza o magete. Ude o ue ni agete.

Goddess pose

息を吸いながら、起き上がる。手を合わせる。つま先は外側に向ける。膝を曲げて。両足
首を膝の下に。

Iki o suinagara, okiagaru. Te o awaseru. Tsumasaki wa sotogawa ni mukeru. Hiza o magete. Ryō ashikubi o hiza no shita ni.

Forward bend (hands on ankles)

息を吸いながら、両脚をまっすぐにする、つま先を前に向ける。息を吐きいながら、前屈。足
首をつかみます。息を吸うて、背中を伸ばして。息を吐きいながら、胸を太腿へ押す。

Iki o suinagara, ryō ashi o massugu ni suru, tsumasaki o mae ni mukeru. Iki o haki inagara, zenkutsu. Ashikubi o tsukamimasu. Iki o suute, senaka o nobashite. Iki o haki inagara, mune o futomomo e osu.

Wide legged stretch

息を吸うて、起き上がる。両脚を広げて。両手を太腿の間に持ってきて。息を吐いて、手を
前へ歩きます。まっすぐな背中を保つ。

Iki o suute, okiagaru. Ryō ashi o hirogete. Ryō te o futomomo no aida ni motte kite. Iki o haite, te o mae e arukimasu. Massuguna senaka o tamotsu.

息を吸うて、起き上がる。すねを組みます、両手を床につけて。ダウンドッグ。

Iki o suute, okiagaru. Sune o kumimasu, ryō te o yuka ni tsukete. Daundoggu.

Normal bridge pose

床の上に仰向けになり。両膝を腰幅程度に開く。息を吸うて、腰と胸を持ち上げる。両手
を背中後ろにつかみます。両手で床を押し下げる。息を吸うて。息を吐いて、胴体上部を
床に下げる。

Shoulder stand

息を吸うて、腰を持ち上げる、両手のひらを背中につける。両脚を天井へまっすぐ伸ばして。
骨盤を肩の真上に上げて。

Halasana (plow)

ゆっくりと、両脚を頭へ下ろす。

Yukkuri to, ryō ashi o atama e orosu.

ゆっくりと、床の上に仰向けになり。両脚を床にまっすぐ伸ばして。

Yukkuri to, yuka no ue ni aomukeninari. Ryō ashi o yuka ni massugu nobashite.

OM

一緒に、オウムを歌いましょう。大きく吸うて。OOOOOOOOOOOoooooMMmmmm.

Isshō ni, ōmu o utaimashō. Ōkiku suu te. OOOOOOOOOOoooooMMmmmm.