

経絡体操カレンダー	年	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
I 気の循環促進アーサナ(パワナムクタアーサナ)																																	
II 脊柱のひずみを矯正する(スシュムナ調整)アーサナ																																	
A. 仙骨・股関節矯正体操																																	
1.立位で行う仙骨・股関節矯正体操																																	
(A).立位のチェック法																																	
(B).立位の矯正体操																																	
(C).運動後のチェック																																	
2.仰臥位で行う仙骨・股関節矯正体操																																	
(A).仰臥位のチェック法																																	
(B).仰臥位の矯正体操																																	
(C).運動後のチェック																																	
B. 脊柱を伸ばすアーサナ																																	
(1) タダサーサナ(上方に伸びるアーサナ)																																	
(2) ハスタ・ウッタナアーサナ・パダ・ハスタアーサナ (後方・前方に伸びるアーサナ)																																	
(3) チャクラアーサナ(横に伸ばすアーサナ)																																	
C. 背骨を前・後・側屈し、捻る 伝統的なヨーガアーサナ																																	
(1) ヨーガムドラ(霊的統一のアーサナ)																																	
(2) 合蹠(せき)前屈のアーサナ																																	
(3) パシモッタナアーサナ(前屈のアーサナ)																																	
(4) パダ・プラサリタ・パシモッタナアーサナ(開脚前屈)																																	
(5) スプタ・バジュラアーサナの変形(正座で後に倒れるアーサナ)																																	
(6) ドハヌラアーサナ(弓のアーサナ)																																	
(7) シャラブハアーサナ(バッタのアーサナ)																																	
(8) ブフジャンガアーサナ(コブラのアーサナ)																																	
(9) アードハ・マツェンドラアーサナ(脊柱半ねじりのアーサナ)																																	
(10) ハラアーサナ(鋤のアーサナ)																																	
(11) マツヤアーサナ(魚のアーサナ)																																	
(12) トリコナアーサナ(三角形のアーサナ)																																	
(13) ブフー・ナマナアーサナ(脊柱ねじり伏し拝むアーサナ)																																	
D. 頰椎の矯正																																	
(1) 頰椎に負荷をかける																																	
(2) 首の運動																																	
III. その他の背骨を矯正し、丹田を強化する体操																																	
A. ダンベル体操																																	
B. 重心安定体操																																	
C. しゃがむ体操																																	
D. 振動体操																																	
E. 膝裏の伸展																																	
F. ナウリ(簡易法)																																	