

Sapuna ドッグ ヨガ — 入門講座：実技 —

Sapuna 

【実技補足資料】

ードッグマッサージー

- リンパマッサージ
- 全身マッサージ

ードッグヨガ主なポーズー

- 抱っこor寄り添いドッグヨガ1ポイント
- マインドフルネスチェックリスト
- 抱っこor寄り添う：3つのポーズ

- ドッグマッサージのドッグヨガ1ポイント
- ドッグマッサージ：5つのポーズ

- おやつやおもちゃを使ったドッグヨガ1ポイント
- おやつやおもちゃを使う：5つのポーズ

リンパマッサージ

別途動画教材もございます
ご視聴ください

【マッサージの基本】

- ・力任せではなく愛情を込めて
- ・全部の流れを15分くらいかけて行うのがベスト
- ・嫌がる場合は無理をしない

① 首まわりのリンパ節（頸部(けいぶ)リンパ節）

【場所】

耳の下、顎下、首の側面、鎖骨の上など、首周りに集中している特に顎下部分のリンパマッサージがおすすめ

【やり方】

・両手の指であごの下に軽く触れ、円を描くようにやさしくマッサージ、または耳の方向から首へ流すイメージ

【効能】

- ・顔まわりのむくみ改善
- ・目やに、涙やけのケアと唾液の分泌向上
- ・リラックス効果



② わきの下リンパ節（腋窩(えきか)リンパ節）

【場所】

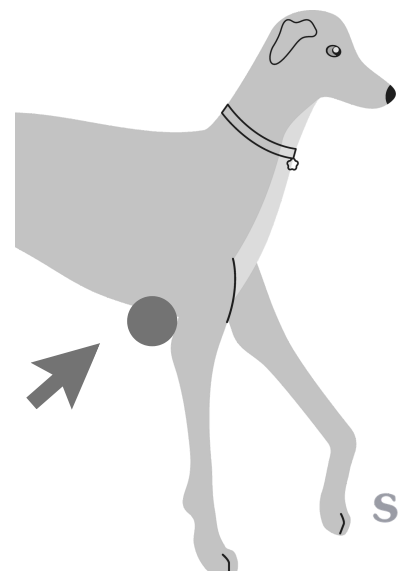
前足の付け根（わきの下）

【やり方】

・わきの下を優しく揉む、またはさする

【効能】

- ・老廃物の排出促進
- ・前足のむくみ改善
- ・免疫機能のサポート



③ 脚の付け根リンパ節（鼠径(そけい)リンパ節）

【場所】

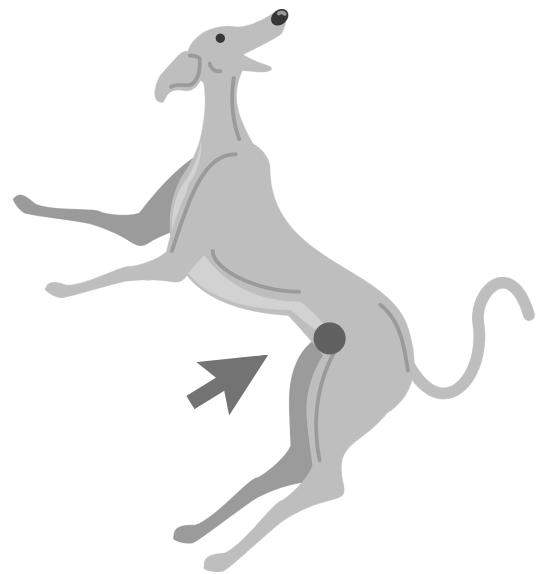
後ろ足の付け根、股関節

【やり方】

股関節を優しく揉む、またはさする

【効能】

- ・ 下半身の血流改善
- ・ 冷えやむくみの対策
- ・ 排泄機能のサポート



④ 膝裏リンパ節（膝窩(しっか)リンパ節）

【場所】

後ろ足の膝の裏（関節のくぼみ部分）

【やり方】

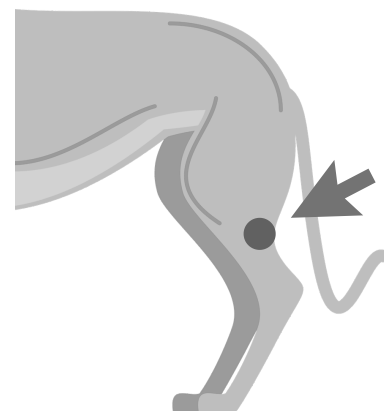
- ・ 膝裏を優しくさする

※パテラなどの膝疾患をお持ちのワンコは要注意！

「触れる程度」で十分です

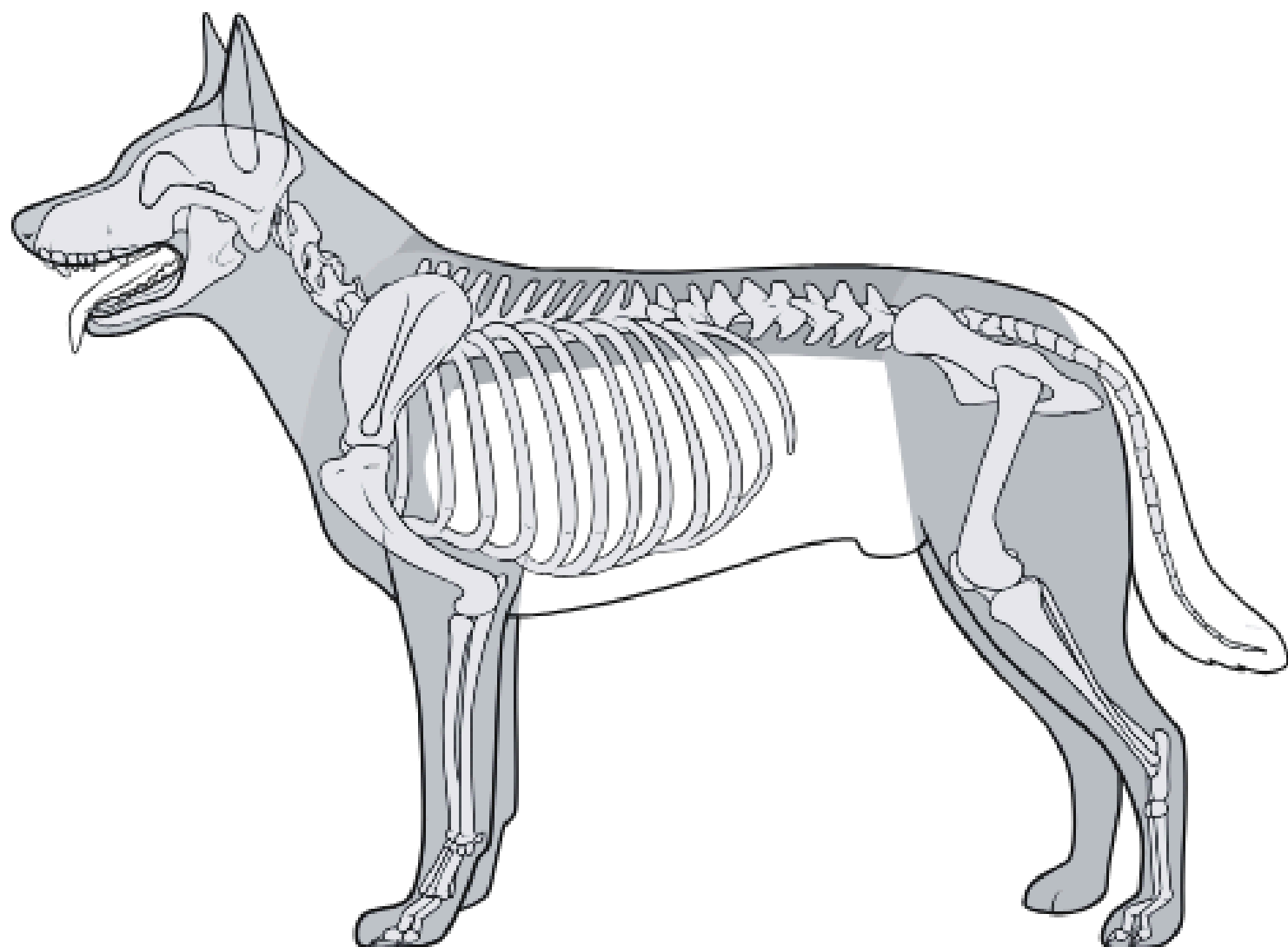
【効能】

- ・ 後ろ足全体のリンパの流れをサポート
- ・ むくみの軽減
- ・ 関節周りのこわばり緩和
- ・ シニア犬の歩行サポート



全身マッサージ

別途動画教材もございます
ご視聴ください



【マッサージの基本】

・力任せではなく愛情を込めて、全部の流れを20分くらいかけて行うのがベスト、嫌がる場合は無理をしない

① 頭・顔まわり

【やり方】

- ・頭頂から首に向かってなでる
- ・耳の付け根を掴みやさしく円を描くようにほぐす
- ・頬を横に引っ張る

【ポイント】

愛犬とアイコンタクトをとって笑顔でマッサージしよう！ストレス解消につながります

② 首～肩

【やり方】

- ・首の横を上から下へ流す
- ・肩甲骨まわりを円を描くようにほぐす
- ・筋肉を素早くさする

【ポイント】

愛犬たちは骨格の関係と、私たちを見上げてくれる動作が多いため、首まわりが凝りやすいです。感謝の気持ちを込めて心と体をほぐしてあげよう

③ 前足

【やり方】

- ・肩 → 前足先へなでる
- ・親指と人差し指で腕と肘を揉む
- ・肉球を軽く押してほぐす

【ポイント】

よく走り回るワンコたちは手足をよく使っている、またシニアちゃんは運動不足になりがちで手足の筋肉が凝りやすいので、しっかりほぐしてあげよう！

④ 背中

【やり方】

- ・頭からしっぽに向かってなでる
- ・背骨の両側を指でやさしく円を描くように細かくマッサージ
- ・首から腰まで、しっかりと筋肉を揉む

【ポイント】

背骨は直接強く押さない、腰回りの筋肉凝りやすいので、しっかり揉んであげると健康促進につながります

⑤ お腹

【やり方】

- ・手のひら全体でやさしく時計回りで円を描く（腸の流れに沿う）
- ・指の平を使って体側を素早くさすったり、揉む

【ポイント】

内臓の働きをサポートしてくれたり、呼吸を深くする補助、リラックス効果があります

⑥ 後ろ足

【やり方】

- ・親指と人差し指を使って、腿を優しく揉む
- ・肉球を優しく指圧
- ・指先に向かって押しながら流す
- ・尻尾の付け根を揉んだり、円を描くようにマッサージ、また尻尾を握って指圧や、尻尾の付け根から先に向かって流す

【ポイント】

膝周りは注意、手足は嫌がるワンコが多いので、無理にマッサージしない、その場合は触れることから始めてみる

ドッグヨガ主なポーズ

別途動画教材もございます
ご視聴ください

抱っこor寄り添いをしながら行うドッグヨガ

私たちがヨガのポーズをとりながら、愛犬を抱っこしたり寄り添ったりする。抱っこのポイントは「愛犬が快適で安定するようにポーズをとること。抱っこでも寄り添いでも、愛犬の温もりや表情、毛艶、呼吸の動きなど、マインドフルネスに！過去や未来ではなく今この瞬間の愛犬に意識を向けよう！

愛犬とマインドフルネス観察リスト

- 毛の感触: 毛は柔らかいか、硬いか、あるいは温かいかな。
- 愛犬の反応: どこを触ると嬉しそうにするか、どの部分がこわばっているかを感じ取る。
- 鼓動: 抱きしめたときに感じる鼓動の速さや強さを感じる。
- ただじっと愛犬を見つめる（5分間）
- 表情: 目は細くなっているか（リラックス/少し不安）、キラキラしているか。
- 身体の無防備さ: お腹を見せて寝ているか、背中を向けて安心しているか。
- しぐさ: あくびをしているか（共感のサイン）、顔を舐めてくるか。
- 匂いと音: ドッグフードの匂いや、おやつを噛み砕く音に意識を向ける。
- 食べる速さ: 一口ごとの味や食感に集中している愛犬の姿を見る。
- 愛犬とのボール遊びや引っ張りっこの感覚などに全集中

など、他にもどんなことがあるか考えてみよう！そして抱っこや寄り添いの時に、上記のようなことを参考に愛犬とドッグヨガしてみてくださいね♪

【戦士のポーズ2】

抱っこ：小型犬も大型犬も関係なく抱っこチャレンジ！私たちの筋肉の強さは愛犬との生活で絶対に役立ちます！

寄り添い：ポーズをとりながら、愛犬の名前を呼んだり、アイコンタクトをどれくらい長くできるか、または足元にいる可愛い愛犬に意識を向けよう！

★ポーズのポイントは下半身の安定を作ること



【三日月のポーズ】

私たちは股関節の伸びを感じて、抱っこorマットの上にいる愛犬の首をモミモミマッサージ

抱っこして温もりを感じる、マットの上にいる愛犬と向かい合うようにしてアイコンタクト！

★ポーズのポイントは上体が前に倒れずしっかり背骨を伸ばすこと



【木のポーズ】

抱っこ：両手で抱っこして、愛犬に1点集中。愛犬の重さを感じながら、快適な抱っこを目指すためにバランスチャレンジ！

寄り添う：木のポーズをとりながら愛犬とアイコンタクトや名前を読んだりマットにいる愛犬タッチできそうなら触れ合おう

★ポーズのポイントは、無理に足を上げずに、しっかりバランスが取れるところまで足をあげること

持ち上げた足は、

- ①軸足のうちくるぶし
- ②うちふくらはぎ
- ③内腿
- ④脚の付け根

上記どこでもOK、ただ膝はNG



ドッグマッサージと取り入れたドッグヨガ

私たちはヨガのポーズをとりながら、愛犬にドッグマッサージをして、お互いに心と体をほぐそう！マッサージの力加減は、ワンコそれぞれ違うので、愛犬の表情を見ながら、マインドフルネスに愛犬へ意識を向け、リンパマッサージや全身マッサージの中から、好きなマッサージをピックアップしてやってあげてね♪

【立位開脚前屈のポーズ】

たまには頭を下にしてリフレッシュ
愛犬とおでことおでこを近づけてさらに接近して、さらに脚裏を伸ばしてみよう！

★ポーズのポイントは背中を丸めず、腰から前に倒すイメージで行うこと



【がっせきのポーズ】

私たちは股関節の伸びを感じながら愛犬の頭からお尻まで優しく撫でたり、股関節をマッサージしてあげたりと、お互いに心と体の巡りをよくしよう！

★ポーズのポイントは、無理に膝を床に降ろさないこと、背中が丸くならず股関節から前に体を倒すこと



【座位片足伸ばしのポーズ】

私たちは脚裏を伸ばしながら、愛犬の肩甲骨からお尻にかけての体側をマッサージ！

★ポーズのポイントは、伸ばした脚のつま先をしっかりと天井に向けること、伸ばした脚のお尻が浮きやすいので両方のお尻床、背中が丸くならないように股関節から上体を前に倒す



【船のポーズ】

両手の中におやつを隠して胸の前で合掌、ポーズをとりながら愛犬はマテゲーム、私たちはお腹を使ってキープ！愛犬との生活に役立つ体感が鍛えられます

★ポーズのポイントは、しっかり体感を使って、背骨を伸ばし、脚を持ち上げること



【ガス抜きポーズ】

愛犬の顔をしたから見上げよう！そして耳やほっぺなど、顔周りをくるくるマッサージで愛犬の顔を可愛くクシャクシャにしちゃおう♡

★ポーズ自体は簡単です、ただ愛犬が嫌がっているのに無理にお腹の上に乗せたりしないこと



おやつやおもちゃを使ったドッグヨガ

私たちはヨガのポーズをとりながら、おやつやおもちゃを使って、愛犬と楽しみながらアクティブに行っていきます。遊びが大好きなワンコにとってもおすすめです♪

【半分の魚の王のポーズ】

このポーズをとったら、捻った側の手で、おやつorおもちゃをもち、愛犬と遊びながらツイストを深めよう！

★ポーズのポイントは、ツイストするとき、背中をまっすぐにしたまま胸を開くように意識をすること



【門のポーズバリエーション】

おやつorおもちゃ持っている手をぐるぐる回したり、手を天井と床と上下に動かしたりして、愛犬と遊びながら肩周りをほぐそう！

★ポーズのポイントは、手を動かす時しっかり肩甲骨から動かし、目線は常に愛犬にむけてコミュニケーションをとること



【鳩のポーズ】

手とての間におやつを置いて待てゲームをしたり、片手でおもちゃを使って引っ張り合いっこしたりしよう！
上体起こしても、肘を床について上体を低くしてもどちらでもOK



★ポーズのポイントは、曲げている脚のお尻に体重がのりやすいので注意して、呼吸が止まらないようにする

【椅子のポーズ】

両手合掌でおやつを隠すお互いにキープorおもちゃを持って、引っ張り合いっこしよう！ポーズが崩れないように下半身強化♪



★ポーズのポイントは、つま先が見える位置まで腰を後ろに引いて、しっかり背骨を伸ばす

【戦士のポーズ3】

どちらかの手でおやつをもち、戦士のポーズ3をとったら、愛犬にどっちにおやつが入っているかゲーム！



★ポーズのポイントは、軸足の膝と背骨が曲がらないように、しっかり伸ばして、呼吸が止まらないようにする