bd Do Dance!

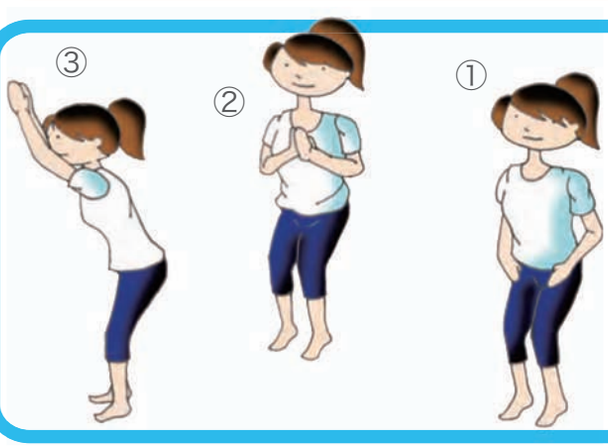
brilliant days
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air
Personality Kuniko KITAGAWA

『産後太り解消ヨガ！』

ラジオネーム「翔子 @ 鳥取」さんからのリクエスト！出産後の体調、体型を整えましょう。
今回は bd 初のヨガ！呼吸を忘れず、 無理せずゆっくり挑戦してね！

❶ オープンロータス

体の軸を整えるポーズです！
肩幅より半歩ずつ広めに足を開いて立ち合掌。
そのあとお尻を落とし、しゃがみます。
両股関節を意識して背中を丸めないように！
そして合掌したまま立ち上がって上に伸び上がり、頭の上で手を
開きます。目線は上へ。そして最後は合掌のポーズ①に戻ります！

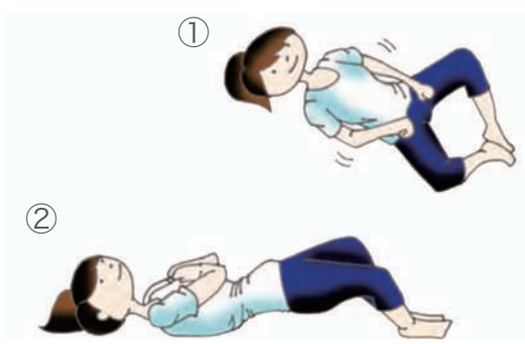


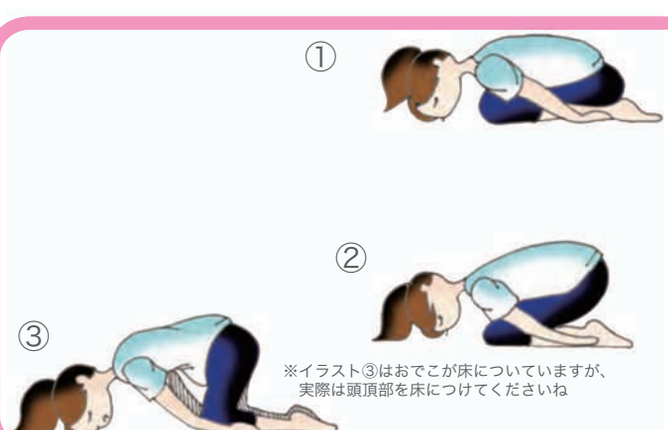
❷ 椅子のポーズ

骨盤を整えて子宮をしなやかにします！
足を腰幅に開いて立ちます。股関節に両手を添えて腰を引き、
後ろへ離れた椅子に座るように、膝を曲げずにお尻をおとします。
みぞおちを引っ込めて、膝が前に出ないように意識して下さい！
かかとに体重をかけ、ももの裏側の筋肉を使いましょう。
胸の前に合掌してこの姿勢をキープ、余裕のある人は、
そのまま手を開いて前に伸ばしてみましょう！

❸ ひし形のポーズ

股関節を整えて姿勢をしなやかにするポーズです！
仰向けに寝て膝を立て、両脇に倒して足の裏を合わせます。
足の裏が体の中心になるように注意。拳を軽く握り、脚の付け根で
輪を描くようにマッサージ、続いて両ひざを上下に優しくバタバタ動かす。
そのあとは胸の前で合掌してお尻を持ち上げます！
足の裏は合わせたまま、息は止めないで、3呼吸したらお尻を
すとんと落とします。妊娠中の方はゆっくり降ろして下さいね！





❹ うさぎのポーズ

最後は頭痛、不眠、心のバランスを整えましょう。
四つん這いからお尻を落としてぺたんと座ります。それから上半
身を前に倒して額を床につけます。手はお尻の方に伸ばして力を
抜きましょう。そのあとお尻をゆっくり持ち上げながら、頭が床
に着く位置をてっぺんの方へずらして行きます。
お尻があがって、頭のてっぺんが床に着いた状態で、力を抜いて
リラックス～♪

<指導>日本ホリスティックヘルスケア研究所 認定「子宮美人ヨガ」指導者・熊谷真理子さん
<テキスト>「オープンロータス」～仁平美香「魔法のヨガ＆布ナプキン」(マガジンハウスムック)より
「椅子のポーズ」、「ひし形のポーズ」、「うさぎのポーズ」仁平美香「子宮美人ヨガ」(主婦の友社)より