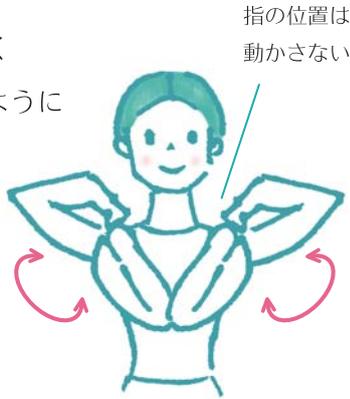


bd Do Yoga

「集中力を養う」

1 ウォーミングアップ 肩まわし

- 手の指を肩に置く
- ひじで円を描くように
肩を回す
- 十分ほぐれたら
反対回しも行う



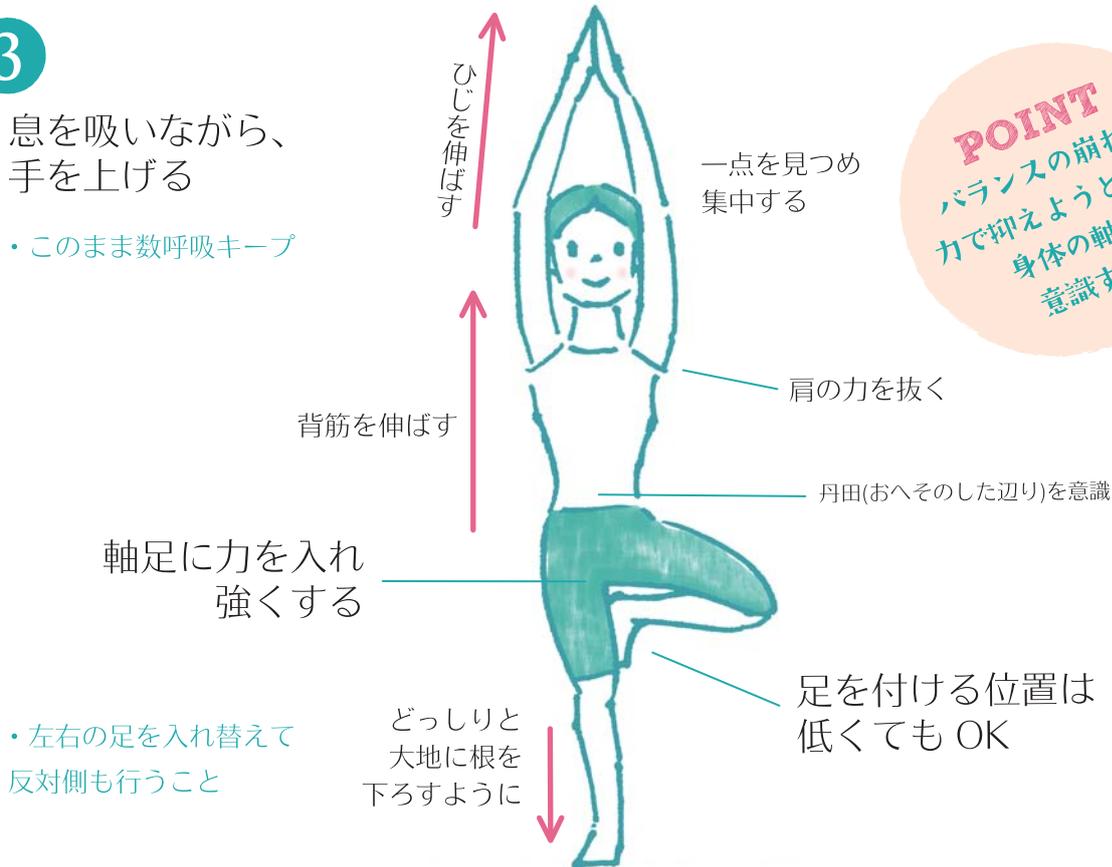
2

- 片足で立つ
- 浮いた足を反対の足に付け
- 胸の前で両手を合わせる



3 息を吸いながら、 手を上げる

- このまま数呼吸キープ



POINT
バランスの崩れを
力で抑えようとせず、
身体の軸を
意識する

立ち木のポーズ

ヴリクシャアーサナ

バランス感覚を養い、集中力をアップ!

イラスト: 玉手みどり

無理をせず、ご自分のペースで
ポーズを行いましょう。

※無断転載禁止

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

監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp