

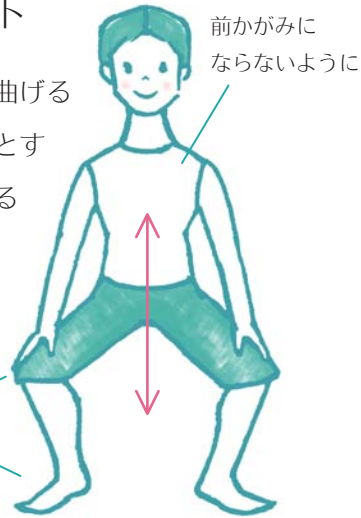
bd Do Yoga

1 ウォーミングアップ スクワット

- 息を吐きながら膝を曲げる
- 出来る所まで腰を落とす
- 息を吸って立ち上がる

椅子などにつかまってもOK

外側に開く

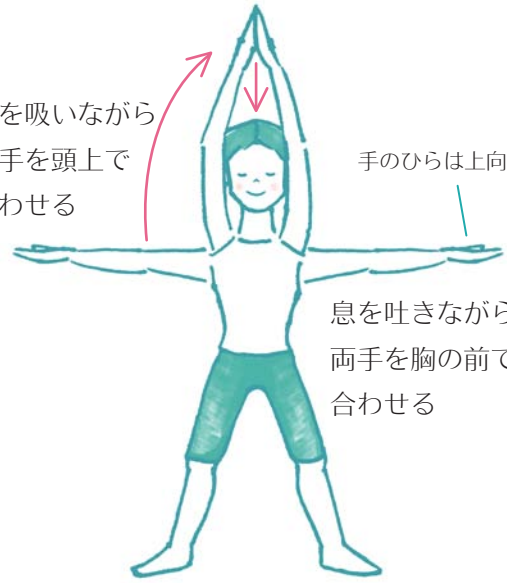


2

息を吸いながら
両手を頭上で
合わせる

手のひらは上向き

息を吐きながら
両手を胸の前で
合わせる



3 息を吐きながら、 腰を落とす

- このまま数呼吸キープ

背筋を伸ばす

肩の力を抜く

ひじを開き、
外側につっぱる

かかろが浮いて不安定な場合は
マットや毛布などを
下に置いてOK



まっすぐ下に下がる

POINT
お腹を丸めない
ようにすると
背中と腰が
伸びてくる

ひざが内側に
入らないように

女神のポーズ

お産力アップ！股関節を柔らかくし、
下半身のシェイプアップ効果も。

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