

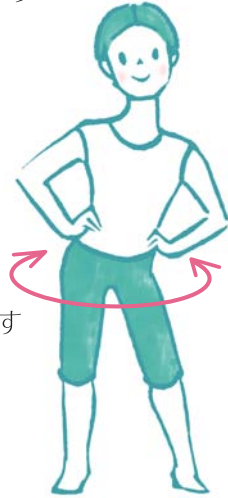
# bd Do Yoga

## 「骨盤調整」

### 1 ウォーミングアップ 骨盤まわし

- 両手を腰に当てる
- 骨盤を意識する
- 上半身と足は固定したまま

腰を大きくまわす



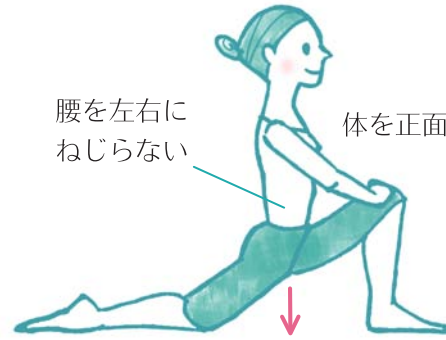
### 2

- 片足を真後ろに下げ、膝と甲を床に下ろす
- 反対側の膝を曲げる
- 両手を曲げた膝の上に置く

腰を左右に  
ねじらない

体を正面に向ける

腰を深く沈める



### 3 息を吸いながら、 腕を上には伸ばす

- このまま数呼吸キープ

余裕のある場合は  
視線を指先に向ける

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

つま先が真後ろを向くように

指先までまっすぐ

**POINT**  
腕を上げるのが  
ツライ方は、  
手はひざの上でOK

ひざは  
かかとの真上の位置

太ももの伸びを感じる

# 三日月のポーズ

## アンジャーネーヤ アーサナ

股関節や骨盤の歪みを調整し、  
太腿の引締めやヒップアップに効果的！

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



監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp